

COSMOPOLITAN

**Las reglas
del poliamor
moderno**
Cómo hacerlo
bien

**Rutina de
Yoni eggs**
para aumentar
tu placer y
bienestar

**¿La luna
llena afecta
tu bienestar y
salud mental?**
Llegamos al
fondo del asunto

★
**Beauty
vibes**

Te decimos qué
tratamiento te
conviene según
tu signo

Ariana Greenblatt

"EXTRAÑO LA VIDA SIN REDES SOCIALES"

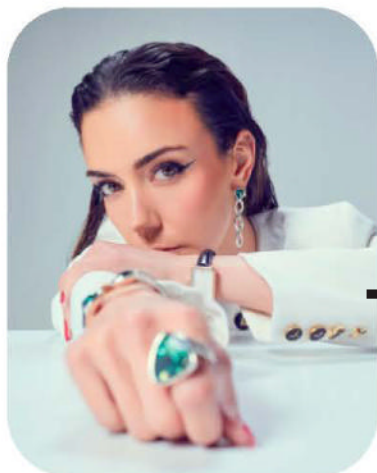
\$ 85 MXN



Despide el año con la piel que
siempre soñaste.



Contenido



Ana Belena y el makeup
perfecto para las fiestas
Pág. 28



Diana Bovio: Main
character energy
Pág. 23

Catching up: Avatar 10
Finn Wolfhard 12
**Tratamientos de belleza
según tu signo** 34
**¿Cómo te afecta
la luna llena?** 42
Yoni eggs 101 44
**Triunfa en tu entrevista
de trabajo con IA** 48
Ariana Greenblatt 52
**Poliamor: nuevas
formas de amar** 60
Conecta con tu intuición 70
Horóscopos 76



ON TREND: Furry season
Pág. 15

FOTOS DE PORTADA: LAUREN GREENFIELD
STYLING: BRANDON TAN
MAKEUP: STEVIE HUYNH PARA L'ORÉAL PARIS
PELO: MARC MENA PARA GREAT LENGTHS

LOOK DE PORTADA:
Vestido, Schiaparelli. Aretes, Pandora.

COSMOPOLITAN

VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-9085-9000

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN MÉXICO
EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE
UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS. COSMOPOLITAN
NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN REALMENTE LA
CONDUCTA MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.



DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL
DIRECTORA COMERCIAL
María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo



Esta temporada es de fiestas, pero también
de momentos cosy en casa, y nada mejor
que un día en pijama para ver tus películas navideñas
favoritas. Las de Aerie siempre son nuestras
favoritas por sus telas tan suavecitas y
cómodas, además de diseños que amamos
y son perfectos para *instagramear*.

COSMOPOLITAN

Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este,
Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 53 N° 12. Fecha de impresión: 07-11-2025. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656, con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tilihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, Col. Santa María Insurgentes, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEVISIA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVISIA, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2025. ISSN 1665-5958



FOTOS: CORTESÍA



**MILES DE CONFESIONES
ENTRE AMIGAS,
UNA QUE ME
HACE AMARME MÁS.**

COSMOPOLITAN



Do you believe in magic?

Hay algo sobre esta temporada de fiestas que hace que se sienta mágica. Puede ser el hecho de que, en general, la gente está de buen humor o hay decoraciones y música de temporada por todos lados. También puede ser el hecho de que estamos cerrando el año y se empieza a sentir la magia de un nuevo comienzo con la llegada del siguiente.

Y es justo esa sensación de posibilidad y de querer creer en algo más grande que nosotros mismos lo que queremos celebrar en esta edición. No es que debas creer en la magia como tal, porque no hablamos de hacer hechizos como en Harry Potter (por más que nos encantaría que fuera real), pero la magia puede presentarse de distintas formas: desde rituales que haces para manifestar tus planes y propósitos para el siguiente año; en festejos de temporada, llenos de risas y alegría con tu familia y amigos, o en cosas sencillas, como darte tiempo para arreglarte y estar contigo mis-

ma o tomarte esa taza de chocolate caliente que tanto disfrutas en esta época.

En esta edición te traemos un poco de todo para cerrar el año con broche de oro y un toque de magia, desde inspiración para conectar contigo misma y manifestar lo que quieres para el año y horóscopos para prepararte para 2026, hasta ideas para consentirte con un tratamiento de belleza y looks para disfrutar de la temporada de fiestas, porque creemos que, al final, la auténtica magia está en disfrutar de cada momento rodeada de tus seres queridos.

Así que disfruta la edición y de esta temporada de pausar la vida agitada, y aprovecha para darte un merecido respiro y pasar tiempo con tus seres queridos, aunque también contigo misma. ¡Te vemos en 2026!



Constanza
Constanza Alcocer
 EDITOR-IN-CHIEF
 COSMOPOLITAN MÉXICO



¿Pensaste que no te teníamos cubierta con guía de regalos esta temporada? Jamás te haríamos eso. Escanea el código para descubrir nuestra guía digital y encuentra ideas para todos en tu lista.

fun

A full-page photograph of Dua Lipa performing on stage. She is wearing a shiny, metallic gold corset-style top with black lace-up details and fishnet pants. She is holding a microphone to her mouth with her right hand and making a peace sign with her left hand. The background is a vibrant purple and pink smoke or fog.

Música

Dua Lipa

La reina del pop actual está de regreso y aterriza con una gira que combina elegancia, poder y pura vibra disco. Con su álbum *Radical Optimism*, Dua despliega su

impecable estilo en un *show* donde cada detalle brilla: luces, *looks* icónicos y una voz que domina el escenario de principio a fin.

1, 2 y 5 de diciembre, Estadio GNP Seguros, CDMX.

[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

FOTO: GETTY IMAGES.

Tu *kit* para diciembre

¿Quién dijo que el año termina en calma? Entre festivales y experiencias, este mes viene en *mood* "última llamada para disfrutar". Prepárate para un cierre de temporada con los mejores planes.

POR ANDREA SIERRA

Streaming

Emily in Paris, temporada 5

Ahora al frente de la agencia Grateau en Roma, Emily enfrenta nuevos retos mientras equilibra su vida profesional y sentimental. Cuando un proyecto falla y un secreto amenaza una de sus relaciones más cercanas, la publicista deberá replantearse qué quiere en realidad. Solo por Netflix a partir del 18 de diciembre.

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.



Streaming

Wake Up Dead Man: Un misterio de Knives Out

El carismático detective Benoit Blanc vuelve para enfrentarse al caso más complejo y peligroso de su carrera. Con un nuevo elenco de sospechosos y giros inesperados, esta tercera entrega promete más humor, intriga y elegancia.

Solo por Netflix a partir del 12 de diciembre.

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.



Pantalla grande

The Housemaid

Millie acepta un trabajo como ama de llaves para la elegante familia Winchester con la esperanza de dejar atrás su pasado, pero pronto descubre que el mundo de lujo que habita esconde secretos más oscuros que los suyos.

FOTO: CORTESÍA DE LIONSGATE.



Pantalla grande

Bugonia

Dos jóvenes obsesionados con teorías conspirativas secuestran a la poderosa directora ejecutiva de una empresa farmacéutica (Emma Stone), convencidos de que es una alienígena planificando la destrucción de la Tierra.

FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL PICTURES.



Música

Lionel Richie

La leyenda de la música llega con un show exclusivo en el cual interpretará clásicos como "Hello", "All Night Long" y "Endless Love" en un escenario al aire libre que mezcla lujo, naturaleza y entretenimiento. 11 de diciembre, VidantaWorld Nuevo Vallarta, Nayarit.

IG: @VidantaWorld

FOTO: CORTESÍA GRUPO VIDANTA.



Teatro

Loco amor

La aclamada obra de Sam Shepard nos transporta a un motel perdido en el desierto donde Eddie y May se debaten entre la pasión y la locura, atrapados en una relación que va del deseo a la obsesión y los fantasmas del pasado.

Diferentes fechas.

Foro Lucerna, CDMX.

ticketmaster.com.mx

FOTO: CORTESÍA DE 25 PRODUCCIÓN.



Experiencia

Light Cycles

El Bosque de Chapultepec se transforma en un viaje nocturno de luz y sonido. A lo largo de un kilómetro, cinco instalaciones combinan proyecciones, efectos luminosos y música original para crear un recorrido sensorial que celebra la belleza y la conexión con la naturaleza.

Bosque de Chapultepec, CDMX. lightcycles-experience.com/cdmx

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Experiencia

Odisea México

Explora la riqueza cultural y natural de México sin salir de la ciudad. Disfruta de 25 salas que te llevan en una experiencia sensorial por los paisajes, aromas y tradiciones más emblemáticos de nuestro país.

**Plaza Carso, CDMX. odisea-mexico.com
IG: @odisea_mexico**

FOTO: CORTESÍA ODISEA MÉXICO.



Experiencia

Navidadia

Un parque navideño espectacular con luz, música y tradición donde la magia de la temporada se vive a través de cuatro mundos temáticos: *Posada mexicana*, *Mundo nórdico*, *Mundo europeo* y *Mundo del Medio Oriente*, cada uno con su propia atmósfera, gastronomía y espectáculos.

A partir del 5 de diciembre, parque Ávila Camacho, Guadalajara. navidadia.mx

FOTO: CORTESÍA DE NAVIDALIA.

Música

Bad Bunny

Prepárate para bailar hasta perder la noción del tiempo, porque el Conejo Malo vuelve a encender los escenarios con su gira más esperada: *DeBÍ TIRAR MÁS FOTOS*. El artista que redefinió el reguetón (y el estilo) promete un *show* lleno de energía con los himnos que marcaron a toda una generación. **Varias fechas durante diciembre, Estadio GNP Seguros, CDMX. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Arte y diseño

The Tiger's Coat

Una exposición que invita a redescubrir a Tina Modotti, una de las figuras más enigmáticas y cautivadoras del arte y la cultura mexicana. A través de un recorrido que entrelaza fotografías, documentos y obras contemporáneas, la muestra revela las múltiples facetas de una mujer adelantada a su tiempo. **Museo Jumex, CDMX. fundacionjumex.org/es**

FOTO: RAMIRO CHAVES. CORTESÍA DE MUSEO JUMEX.

Get lit



Para leer

VERITY, LA SOMBRA DE UN ENGAÑO, DE COLLEEN HOOVER

Un *thriller* psicológico que te atrapa desde la primera página y sigue a Lowen Ashleigh, una escritora en crisis que acepta completar los libros inconclusos de la famosa autora Verity Crawford, pero al instalarse en su casa para revisar sus notas, descubre un manuscrito oculto que revela secretos inimaginables sobre la familia y sobre Verity misma.

FOTO: CORTESÍA PLANETA DE LIBROS.



Para escuchar

LIBRE Y LOCA

Roberta Woodworth nos invita a mirar hacia adentro en este podcast que se ha convertido en un refugio para quienes buscan comprenderse y crecer. Con una voz cercana y honesta, Roberta aborda temas de salud mental, vulnerabilidad y amor propio. **Escúchalo en Spotify y Youtube.**

FOTO: CORTESÍA LIBRE Y LOCA.

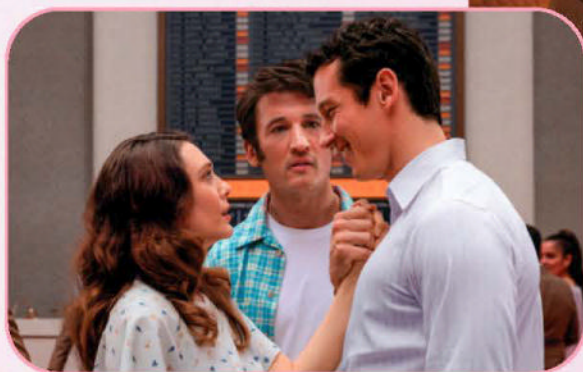
Habitar en lo eterno

En *Eternity*, Da'Vine Joy Randolph encarna a una brújula luminosa que ayuda a las almas a elegir su destino final: un viaje sobre amor, humor y segundas oportunidades.

POR ANDREA SIERRA



Eternity, a partir del 4 de diciembre en cines.



Con una mezcla de humor, romance y reflexiones sobre lo que pasa después de la muerte, *Eternity* promete convertirse en una de las películas más emocionantes del año. En ella, Da'Vine Joy Randolph comparte pantalla con Elizabeth Olsen, Miles Teller y Callum Turner e interpreta a Anna, una coordinadora del más allá encargada de ayudar a las almas recién llegadas a elegir su eternidad ideal. En esta conversación íntima, la actriz nos habla del encanto de la historia, de cómo aborda personajes tan llenos de alma y de su propia visión sobre el amor.

En la película, tu personaje Anna guía a las almas en su transición al más allá. Si tú fueras "Afterlife Coordinator" por un día, ¿cómo ayudarías a alguien a elegir su eternidad perfecta? Creo que alentaría a las personas a pensar en los momentos

más felices de su vida o en aquello que siempre soñaron hacer, pero nunca pudieron. Les preguntaría qué aman tanto que podrían hacerlo por siempre.

¿Qué te atrapó más de esta historia que mezcla amor, comedia y filosofía?

Justo eso. Me encanta que se traten temas profundos de manera suave, amorosa y divertida, usando humor y romance. El guion me pareció muy inteligente y admiraba muchísimo al elenco involucrado.

¿Qué parte de ti encontraste en tu personaje, Anna?

Su gran capacidad de jugar. Mucha gente cercana a mí viene a pedirme consejos, así que esa idea de ayudar y apoyar a los demás es algo que compartimos ella y yo, además de su ligereza, porque en general no tiendo a tomar las cosas demasiado en serio.

Has interpretado personajes entrañables en proyectos como *The Holdovers* y ahora *Eternity*. ¿Qué te emociona de dar vida a mujeres con tanto corazón y humor?

Es algo que busco mucho, en especial siendo una mujer de color. A veces no nos escriben personajes tan completos, así que los busco... y cuando no existen, intento retar a los directores para crearlos. Me interesa que sean reales, complejas y humanas, como somos todos.

Si tuvieras que elegir "tu eternidad", ¿cómo sería?

Últimamente digo que sería un "man-free world", porque sería muy divertido no lidiar con los hombres y sus dramas (ríe). Pero amo un buen spa, así que quizá sería un "luxury resort world" o algo que nunca me aburriera.

La película muestra distintas formas de amar. ¿Qué has aprendido tú sobre el amor?

Creo que es posible amar de muchas maneras, incluso a varias personas al mismo tiempo. La gente entra y sale de nuestra vida cuando debe hacerlo. A veces, quienes ya no están aún habitan nuestros pensamientos y corazón. Nos enseñan una idea de amor muy de cuento de hadas, pero no es así; el amor

sorprende, cambia, evoluciona, y en esta historia, ambos tipos de amor son válidos: el primero, casi idealizado, y el que se construye con los años. No hay una respuesta correcta.

Te mueves con muchísima naturalidad entre el drama y la comedia. ¿Cómo mantienes tu energía creativa tan viva y versátil?

Para mí, los géneros no son tan distintos... solo cambian las situaciones. Mucha gente cree que la comedia son solo chistes, pero en realidad nace de momentos intensos o dramáticos. Trato de rodearme de buena energía y mantenerme en un estado mental positivo, porque sé lo afortunada que soy de poder vivir de esto.

¿Cómo fue trabajar con un cast tan increíble como el de Elizabeth Olsen, Miles Teller y Callum Turner?

Son encantadores. Miles y yo tuvimos una química inmediata. Es raro, porque la mayoría de las veces no conoces a tus compañeros; los admiras, has oído de ellos... pero no sabes si habrá química. Aquí se dio de forma natural con todos y creo que eso se siente: un cast puede hacer o deshacer una historia, y este la elevó de verdad.

**FIT.FE
BY FEDE**

**PARA QUIENES
ENTRENAN
SU CUERPO Y
CUIDAN
SU PIEL.**



De venta en  **Liverpool**

Catching up with **Avatar: Fire and Ash**

POR MARIANA MIJARES

La familia Sully regresa para enfrentar su mayor desafío en una cinta que une aventura, acción y emoción para recordarnos el poder de sanar.

Durante más de una década, James Cameron ha construido el universo de *Avatar*, un proyecto que bate récords al combinar innovación tecnológica con profundidad emocional. Desde que imaginó Pandora, el director busca que cada imagen y emoción se sientan reales. “Las películas de *Avatar* no las hace una computadora, sino equipos por demás talentosos (en especial nuestros actores) que interpretan físicamente cada escena. Trabajé con mi elenco en *El camino del agua* y *Fuego y ceniza* durante casi 18 meses. Toda expresión, movimiento y latido emocional provienen de sus interpretaciones. Una vez capturado todo eso, nuestros artistas trabajan sin cesar para dar vida a esos personajes... y a todo su mundo”, explicó Cameron.

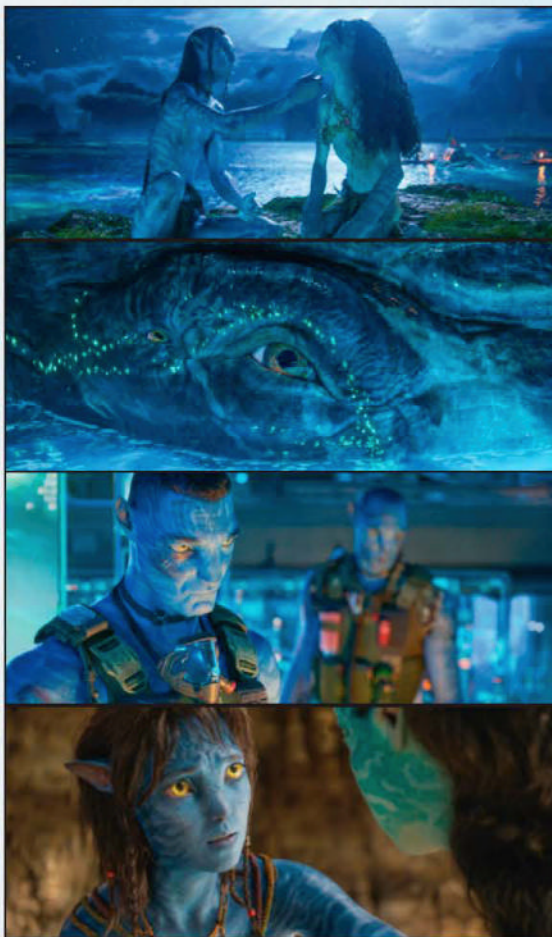
¿Qué pasó en la primera y segunda parte?

En *Avatar* (2009) conocemos Pandora, un planeta habitado por los Na'vi, seres en armonía con la naturaleza. Jake Sully, un exmarino del programa *Avatar*, se enamora de Neytiri y decide luchar junto a los Omatikaya para proteger su hogar, dejando atrás su cuerpo humano para renacer como Na'vi.

En *Avatar: El camino del agua* (2022), Jake y Neytiri son padres

de cuatro hijos y deben huir de la nueva amenaza de la RDA, encontrando refugio entre los Metkayina, el clan del agua. Allí aprenden a vivir en el océano, pero una batalla los enfrenta de nuevo con Quaritch. En medio del caos, su

hijo Neteyam muere al intentar salvar a sus otros hermanos. Después de la tragedia, la familia Sully elige quedarse con los Metkayina, encontrando en el mar un nuevo hogar y la fuerza necesaria para seguir adelante.



¿Qué veremos ahora?

La nueva entrega retoma la historia pocas semanas después de *El camino del agua*. Todavía viviendo entre los Metkayina, la familia Sully trata de adaptarse a la vida sin Neteyam. Jake, consumido por la culpa, se volvió un padre sobreprotector, mientras Neytiri cuestiona por primera vez su fe en Eywa. Spider, el joven humano criado entre ellos, lucha con su identidad dividida: ser parte de los Sully y, al mismo tiempo, hijo del villano, Quaritch. “Esta es una película sobre una familia que procesa lo que significa estar en una guerra: para los hijos, vivirla; para los padres, aprender a dejar ir y confiar en que tomarán las decisiones correctas. Este es un tema importante en la trama”, detalla Cameron. En medio de su búsqueda por el equilibrio, los Sully emprenden un viaje junto al clan Tlallim, un grupo nómada que recorre los cielos sobre criaturas aéreas llamadas Medusoids; pero su travesía se ve interrumpida por el encuentro con los Mangkwan, el temido Pueblo de la Ceniza. Liderados por Varang (Oona Chaplin), culpan a Eywa por la pérdida de su tierra tras la erupción de un volcán y, cubiertos de ceniza y mucho resentimiento, representan el lado más oscuro de Pandora hasta ahora.

★ LOS PERSONAJES

JAKE SULLY (Sam Worthington)

Exmarino, guerrero y padre, vuelve a enfrentarse a su mayor reto: proteger a su familia. Encontró propósito como líder Na'vi, pero la pérdida de su hijo lo marcó y su objetivo de mantener a salvo a los suyos lo lleva a convertirse en un padre casi tiránico.

LO'AK (Britain Dalton)

Hijo adolescente de Jake y Neytiri, impulsivo y valiente. En el clan Metkayina forma un lazo con Payakan y se enamora de Tsireya. Tras la muerte de Neteyam demuestra su madurez y coraje al usar "el camino del agua" para salvar a su padre.

VARANG (Oona Chaplin)

La agresiva y poderosa lideresa del clan Mangkwan (el Pueblo de la Ceniza) es la villana principal en esta entrega y atormenta a Jake Sully y su familia. A diferencia de otros Na'vi, ella no monta un Ikran, sino una criatura llamada Nightwraith.

NEYTIRI (Zoe Saldana)

Guerrera valiente y madre protectora, es el corazón emocional de los Sully. La muerte de su hijo la dejó desgarrada y desconfiada; su fe en Eywa se tambalea mientras lucha por reconciliar su odio hacia los humanos con el cariño que siente por Spider.

SPIDER (Jack Champion)

Humano nacido en Hell's Gate e hijo biológico del difunto coronel Miles Quaritch. Creció despreciando a su padre y fue adoptado por un equipo de científicos. Se siente integrado entre los Na'vi y es el mejor amigo de Kiri.

KIRI (Sigourney Weaver)

La hija adoptiva nacida del avatar de Grace Augustine. Espiritual y curiosa, su conexión con Eywa será crucial para el destino de Pandora.

RONAL (Kate Winslet)

Lideresa del clan Metkayina, pareja de Tonowari y madre de Aonung y Tsireya. Acepta a la familia Sully como refugiados y pasa tiempo instruyendo a Neytiri y a sus hijos en el modo de vida del mar. En esta nueva etapa mantiene su alianza —y sus tensiones— con los Sully.

TSIREYA (Bailey Bass)

La hija mayor de Ronal y Tonowari, compasiva y valiente, encarna la armonía de su clan con el océano. En *El Camino del Agua* se convierte en guía para los hijos Sully, sobre todo para Lo'ak.

Agéndala

Avatar: Fire and Ash se estrena mundialmente el 19 de diciembre de 2025 en formatos IMAX 3D, Dolby Cinema y 4DX.

COSMO FACTS



1

Avatar (2009) recaudó más de 2.9 mil millones de dólares, convirtiéndose en la película más taquillera de todos los tiempos.

2

El rodaje de *Fire and Ash* se realizó principalmente en Nueva Zelanda, con más de 1,500 personas en el equipo de producción.

3

Cameron trabajó con su elenco durante 18 meses en sesiones de captura de movimiento bajo el agua.

4

El personaje de Varang mezcla ceniza y agua sobre su piel como símbolo de identidad y duelo.

5

Los Tlallim viajan en el aire gracias a seres gigantes llamados Medusoids, capaces de producir gas de hidrógeno para elevarse.



all eyes on



Chamarras, Bode. Pantalones,
Andreas Kronthaler para
Vivienne Westwood.
Sneakers, Our Legacy. Lentes
de sol, Jacques Marie Mage.
Anillo, Eliburch Jewelry.

finn wolfhard

El actor ha sido parte de una de las series más populares de Netflix desde los 12 años. Ahora, con cuatro nuevos proyectos —incluido su álbum debut— está listo para iniciar su próxima era.

FOTOS: GRAYSON VAUGHAN

STYLING: BRANDON TAN

POR EMMA BATY

TRADUCCIÓN: ANDREA SIERRA

Era la mañana después de que Finn Wolfhard filmara su última escena en *Stranger Things*. Él y sus compañeros de elenco pasaron toda la noche despiertos, conviviendo en el set, absorbiendo lo que podría ser su último momento juntos en meses. Ahora tocaba manejar de regreso a casa y Finn sentía cómo se le hundía el corazón. El show donde invirtió 10 años de su vida llegaba, de verdad, a su fin. Se hizo la misma pregunta que atravesas cuando terminas una relación, porque eso era lo que sentía: ¿Va a durar para siempre este horrible vacío dentro de mí?

Por suerte, ahí estaba su coestrella Sadie Sink. Ella le dijo que le diera una semana y estaría bien. Probablemente.

Avanzamos al presente y cualquiera diría que, a sus 22 años, Finn está justo así: bien. Al menos si nos guiamos por su página de IMDb. Su debut como director de cine, *Hell of a Summer*, se estrenó en abril; ese mismo mes también llegó a A24 con *The Legend of Ochi*. En junio lanzó su primer álbum en solitario, el disco de indie rock *Happy Birthday*.

Y eso es solo lo que logró mientras cerraba *Stranger Things*, el fenómeno de cinco temporadas que lo catapultó a la fama y que estrenará su recta final el mes pasado, con la segunda parte llegando a finales de este mes. Él y su grupo central de amigos comenzaron siendo un puñado de niños prepubertos con casi nada de experiencia en pantalla. En la audición viral de Finn, se presenta ante la cámara diciendo, con ternura, que está "enfermo, tarde, mide 1.50 y tiene 12 años". Ahora todos son veinteañeros con un total combinado de 160 millones de seguidores en Instagram. Van a la Met Gala. Sus bodas aparecen en *Vogue*. Hay una obra de *Stranger Things* en Broadway. Y los niños se disfrazan de Mike Wheeler, el personaje de Finn, cada Halloween. "Lo mejor con que lo puedo comparar es *Harry Potter*", dice Finn. Igual que las estrellas de esa franquicia, él y sus compañeros crecieron bajo la mirada pública convirtiéndose en referentes culturales para generaciones enteras.

Eso, como diría cualquier exestrella infantil, puede ser tanto una bendición como una maldición. Pero Finn no guarda resentimientos. De hecho, todo lo contrario. Todavía extraña la vida de *Stranger Things*, aferrándose a la experiencia —y a su gente— tanto como puede. "Esa es la parte difícil", confiesa, "que el resto del elenco y yo nunca volveremos a convivir como lo hacíamos cuando rodábamos la serie". Por suerte, tiene por delante meses de prensa para la quinta temporada, lo que hará más llevadera la transición.

Suéter y pantalones, Emporio Armani. Zapatos, Marsell. Grooming, Ruth Fernández para Redken y Koh Gen Do Beauty. Fotografiado en locación en Newark Makerhoods, en la mansión Krueger-Scott.



"Siempre seré el chico de la serie. Y me gusta eso".

—FINN WOLFHARD.

5 libros para finalizar el año

Si aún no cumples con el número de libros que te propusiste leer este año, te dejo algunas recomendaciones para cerrar con broche de oro.

POR ROBERTA WOODWORTH



Días sin ti Elvira Sastre

Me parece un librazo para superar el desamor. Lo leí cuando tenía el corazón roto y luego con mi *book club*, y es una belleza porque transita la historia desde la luz al final del túnel, sabes que ese dolor va a terminar, que llegarás a ver las cosas de una manera diferente, pero hay consuelo en desmenuzar todas las caras, gestos, palabras, fantasías e ilusiones que viviste en esa relación. Es un relato que funge como espejo de lo que todos y cada uno de los seres humanos experimentamos cuando se nos rompe el corazón.



Almendra Won-Pyung

Cuenta la historia de Yunjae, un niño que nace con alexitimia, o sea, una amígdala (el espacio en el cerebro donde se alojan las emociones) más pequeña que una almendra. Esto le impide reconocer y expresar emociones: no siente miedo, tristeza ni felicidad... lo que nos lleva a preguntar cómo sería el mundo si no pudiéramos sentir: ¿cómo nos comportaríamos? ¿Qué tanto nos privaríamos de hacer lo que queremos, en qué lugares estaríamos sin las emociones que nos abruman y nos impiden avanzar?



La biblioteca de los nuevos comienzos Michiko Aoyama

Me dejó la misma sensación de calorcito que cuando leías un cuento de chiquita. Cada capítulo plasma la vida de las personas que visitan una pequeña librería comunitaria en un barrio japonés buscando respuestas a las dudas, miedos, tristezas y vivencias que vuelven la vida difícil a momentos, confusa y dura, pero a pesar de ello, siempre con formas de ayudar a trazar el camino que nos acerque a cumplir nuestros sueños verdaderos.



Una nota de fuego y nada más Elena Piedra

Un libro fuerte que toca un tema con el que cualquiera puede empatizar en mayor o menor medida: la relación que tenemos con nuestra familia. La autora nos presenta una relación tensa entre madre e hija donde la protagonista se cuestiona la herencia ideológica que carga, el trauma y los límites de su autoconcepto, y se propone quemar todo con tal de deshacerse del trauma generacional que la abrume. Ideal si buscas una lectura que te atrape, te haga sentir acompañada y te cuestione.



Pequeño país Gaël Faye

Novela autobiográfica que narra la pérdida de la inocencia durante el conflicto de Ruanda desde los ojos de un niño. Un retrato íntimo y poderoso sobre la identidad, la guerra y lo que significa crecer en un mundo roto. En momentos en que la paz del mundo tambalea, vale la pena darnos un clavado a lecturas que no planteen un mundo por completo diferente al que ya conocemos. Es una lectura que funge como ejercicio de empatía: es tierna, pero dolorosa, profunda e intencionada.

¡Únete al book club!

@libreslocoslibros



El book club donde
Roberta Woodworth
(@therobertawoodworth)

te invita a ver la lectura, más que un pasatiempo, como herramienta de desarrollo personal, empatía y perspectiva.

Cómo funciona

Es un club 100% online donde bimestralmente se leerá un libro y cada semana te dirán hasta dónde leer. Además, tendrás acceso a un grupo exclusivo en Instagram para compartir y acompañarse en la lectura y acceso a un workbook con resumen semanal, ejercicios y recomendaciones de pelis, series y más.

*La suscripción tiene un costo de \$89 al mes.

style

FAUX FEELINGS

Olvidate del cliché del peluche "cute". El nuevo *furry* look es audaz, estructurado y *statement*. La clave está en abrazar la suavidad como sinónimo de poder.

FURRY

SEASON

El invierno se puso suave, táctil y un poco salvaje.

POR ANDREA SIERRA

FAUX FUR

Soft power

El *faux fur* y las texturas peludas regresan en abrigos XL y acentos en puños o cuellos. Esta tendencia celebra ese toque glamoroso que transforma cualquier *look* de invierno.



Abrigo, H&M.



Bolero, Apparis en Farfetch.



Abrigo, Magda Butrym.



Abrigo, Simone Rocha.



Abrigo, Zara.



Complementos

Un *clutch* con detalles de *fur* o un cuello de *shearling* bastan para sumarte a este *trend*.



Bolsa, Ferragamo.



Pulsera y collar, UNOde50.



Lentes de sol, Versace en Sunglass Hut.



Gorro, STAND STUDIO.

Zapatos

Cuanto más inesperado, mejor. Piensa en un toque *furry* incluso en los lugares menos obvios.



Botas, Chloe.



Botas, Goldbergh en Farfetch.



Zapatos, H&M.

EL ARTE DEL CONTRASTE

Si llevas un abrigo *furry*, equilibra con prendas limpias y siluetas simples para que la textura brille sin competir. ¿Más atrevida? Llévalo en *total look*, jugando con tonos neutros o colores saturados.



ACCESORIOS

Pearl affair

Olvida las perlas clásicas y los collares de tu abuelita: estos detalles llegan con una actitud por completo *edgy*. Es el *mix* entre pulido y rebelde lo que las vuelve tan irresistibles.

1. Collar, Bimba y Lola. 2. Arete, Alejandra De Coss. 3. Botas, Chanel.
4. Bolsa, Simone Rocha. 5. Broche, N°21. 6. Bolsa, Self-Portrait. 7. Aretes, Olga Prieto.
8. Aretes, Vivienne Westwood. 9. Bolsa, Jimmy Choo. 10. Aretes, Pandora.



APUESTA POR UN ABRIGO
a juego con los
slippers: será tu
mejor aliado
contra la
rutina invernal.

Extra Cozy

Un abrigo nunca puede faltar en los días más fríos del invierno. Ya sea para la oficina o una comida con tus amigas, combinarlo con *jeans* y un suéter suave es el truco para mantenerte cómoda sin perder el toque *chic*. Las *slippers* aportan ese aire relajado que equilibra todo el *look*.

1. Brazaletes, Marie Lichtenberg. 2. Aretes, Yvonne Léon. 3. Anillos, Rainbow K. 4. Boina, Vivienne Westwood. 5. Suéter, Sandro. 6. Bolsa, DRAGON DIFFUSION. 7. Reloj, Tissot. 8. Pantalón, American Eagle. 9. Abrigo, Adolfo Domínguez. 10. Lentes de sol, Gramo.

¿CÓMO USAR?

UGG slippers

Este invierno, si quieres verte como toda una *it girl*, necesitas unas de estas en tu clóset. Cómodas, acogedoras y sorprendentemente *cool*, son el híbrido perfecto entre descanso y estilo. Y sí, aunque sean un básico, te prometemos que con los accesorios y combinaciones correctas te verás tan *chic* como las hermanas Hadid.

POR ANDREA SIERRA



Zapatos,
UGG.



PEINADO CLEAN GIRL + LABIOS ROJOS = COMBINACIÓN GANADORA.
Las *slippers* añaden el toque inesperado para esta propuesta.

Chic & Snug

Sentirte abrigada no significa renunciar al estilo. Para esos días de *home date* o *brunch* de invierno, combina una falda larga con un suéter de lana o cashmere. Te sentirás tan cómoda como si estuvieras envuelta en una manta... pero con una vibra muy sofisticada.

1. Pulseras, UNOde50. 2. Lentes de sol, Michael Kors. 3. Suéter, ROTATE BIRGER CHRISTENSEN en Farfetch. 4. Reloj, Ferragamo. 5. Aretes, Pandora. 6. Anillo, UNOde50. 7. Accesorio para pelo, Saint Laurent. 8. Bolsa, Stella McCartney. 9. Calcetas, Oysho. 10. Falda, H&M.



JUEGA CON CONTRASTES
Mezcla texturas brillantes con materiales suaves, como peluche o gamuza, y lleva tus *slippers* con confianza: nadie dijo que el confort no podía ser glam.

Cheetah Girl

El *animal print*, sobre todo de leopardo, es el nuevo básico cuando necesitas un *upgrade*. Con una *bomber oversized* y un toque de brillo lograrás un look divertido y glamoroso para una noche fuera. Y sí, las *slippers* también entran al juego: equilibran el exceso con una dosis de actitud *effortless*.

1. Lentes de sol, Miu Miu. 2. Collar, Tous. 3. Aretes, RAGBAG Studio. 4. Top, Zara. 5. Bolsa, Marc Jacobs. 6. Reloj, Mido. 7. Pantalón, American Eagle. 8. Anillo, Maria Black. 9. Pulsera, Tous. 10. Chamarra, IRO en Farfetch. 11. Bufanda, Aerie.

Glam* news

Bienvenida a tu dosis mensual de *glamour* inteligente, porque estar al día nunca había sido tan fácil y *chic*.

POR PALOMA PACHECO

El regreso de un ícono

fendi.com/mx-es

Si creías que la moda no tenía máquina del tiempo, FENDI acaba de encenderla en su colección centenaria *Fall/Winter 2025-26* con el regreso más esperado: la *Spy Bag*. Sí, el mismo ícono que en 2005 conquistó al mundo entero con su aire enigmático y que ahora vuelve directo de un *flashback* fashionista para reclamar su lugar en 2025.

Creado por la mente brillante de Silvia Venturini Fendi, la *Spy Bag* fue amada por su silueta suave, sus asas retorcidas y, sobre todo, por su detalle más seductor: un bolsillo secreto escondido bajo la solapa, protegido con un botón disfrazado y una barra curva dorada. Un guiño misterioso que convirtió esta bolsa en algo más que un accesorio: en un cómplice para guardar lo que querías mantener en secreto.

Lo mejor es que este *comeback* no solo revive la esencia, también la viste con una paleta que va de tonos sobrios como negro, chocolate y miel oscuro hasta *pops* divertidos de color como rosa *macaron*, verde menta y amarillo sorbete. Y para quienes aman el lujo táctil, hay versiones en *shearling*, piel de anguila con rayas Pequín o detalles de visón y astracán bordado que elevan la vibra al máximo.

El resultado: un accesorio que celebra la nostalgia sin quedarse en el pasado. La *Spy Bag* es, otra vez, la bolsa que todas queremos en el brazo. Un clásico que nunca dejó de serlo, ahora listo para conquistar a una nueva generación.

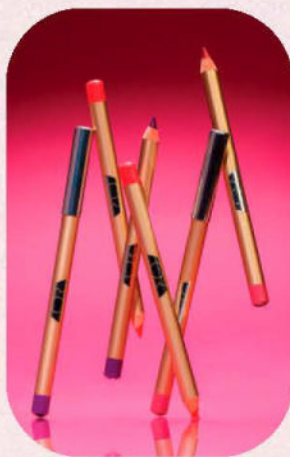
Special Shooting wearing SPY BAG:
Photographer & Director: Vito Ferricola
Styling: Chaos
Make-Up: Karin Westerlund
Hair: Laurent Philippon
Set Designer: Andrea Cellerino
Casting Director: Piergiorgio Del Moro
Model: Angelina Kendall



Atrévete a lo prohibido

givenchybeauty.com

Nació como un secreto entre Audrey Hepburn y Hubert de Givenchy. Hoy, *L'Interdit Parfum* revive esa historia de deseo y rebeldía con una nueva intensidad más profunda, más adictiva, más tú. Con notas de ramo blanco, mimosa, almendra amarga y fondo de vetiver, pachulí y bálsamos preciosos, Givenchy reinterpreta su fragancia más famosa para mujeres que desafían las reglas. En su nueva campaña, Rooney Mara se sumerge en las profundidades de París envuelta en encaje negro bajo la lente de Joe Wright. Entre luces y sombras encarna a la mujer Givenchy: libre, elegante y peligrosamente irresistible.



Más que mil palabras

aoramakeup.com.mx

Hay mensajes que no necesitan voz, solo color. Aora presenta su nuevo lápiz delineador de labios: *Háblame*, una carta de amor a la precisión y al poder de expresarte sin decir una sola palabra. Con aceite de soya, mica sostenible, arcilla de caolín y vitaminas C y E, logra una textura ultrasuave y un trazo que no se corre. Su fórmula resistente al agua redefine el poder de tus labios con la confianza de quien sabe con exactitud lo que quiere. Disponible en tres tonos con personalidad propia, cada uno transmite una actitud empoderada y magnética.

La fragancia como obra de arte

loewe.com

Cuando la perfumería se convierte en escultura, el resultado solo puede ser arte. Loewe presenta *The Crafted Collection*, una línea de fragancias que mezcla oud, iris y vainilla en composiciones que despiertan los sentidos; entre ellas, *Bittersweet Oud*, intensa con naranja amarga y sándalo; *Iris Root*, empolvada y elegante con semilla de angélica y pimienta tímuf; y *Roasted Vanilla*, cálida y envolvente con toques de coñac y pimienta rosa. Inspirados en el vidrio soplado a mano, sus frascos son pequeñas esculturas con burbujas naturales y tapas de granito, tan únicos como los aromas que guardan.

Un homenaje a la artesanía contemporánea donde la naturaleza, el arte y la emoción convergen en una experiencia olfativa única.



Ritual urbano

kotiwellness.com

En el caos de la ciudad existe un lugar donde el tiempo se detiene: Koti Wellness Lomas, que abre sus puertas como un santuario de bienestar integral que redefine el concepto de lujo consciente. Después de su éxito en Roma y Condesa, Koti llega a Lomas de Chapultepec con su reconocida terapia de contraste, el poder del calor y el frío en perfecta armonía, una experiencia que reduce la inflamación, alivia el dolor muscular, mejora la circulación y calma el alma. Su propuesta combina acupuntura, meditación, medicina tradicional china, masajes terapéuticos y clases de movimiento, creando un espacio diseñado para restaurar cuerpo, mente y energía. Más que un espacio, Koti es una invitación a reconectar contigo misma, fluir y renacer todos los días.



DE LA PASARELA A TU CLÓSET

Glacial chic

Porque la elegancia también sobrevive a las bajas temperaturas.

POR ANDREA SIERRA

1. MONTAÑA MODERNA

El estilo *après-ski* dejó de ser exclusivo de los Alpes. Lo que antes se reservaba para *spots* de nieve, hoy se transforma en una declaración de moda invernal que equilibra funcionalidad y lujo. Desde *looks* acolchados hasta tejidos técnicos, la tendencia esquí se reinventa con un aire urbano y sofisticado.



CASA BIANCA

2. CAPAS CON ACTITUD

El secreto está en la superposición. Piensa en un suéter, una chamarra *puffer oversized* y unos *leggings* estructurados o pantalones de nieve. Juega con proporciones: prendas voluminosas arriba y cortes más limpios abajo. ¿La clave? Que el *look* se vea intencional, no improvisado.



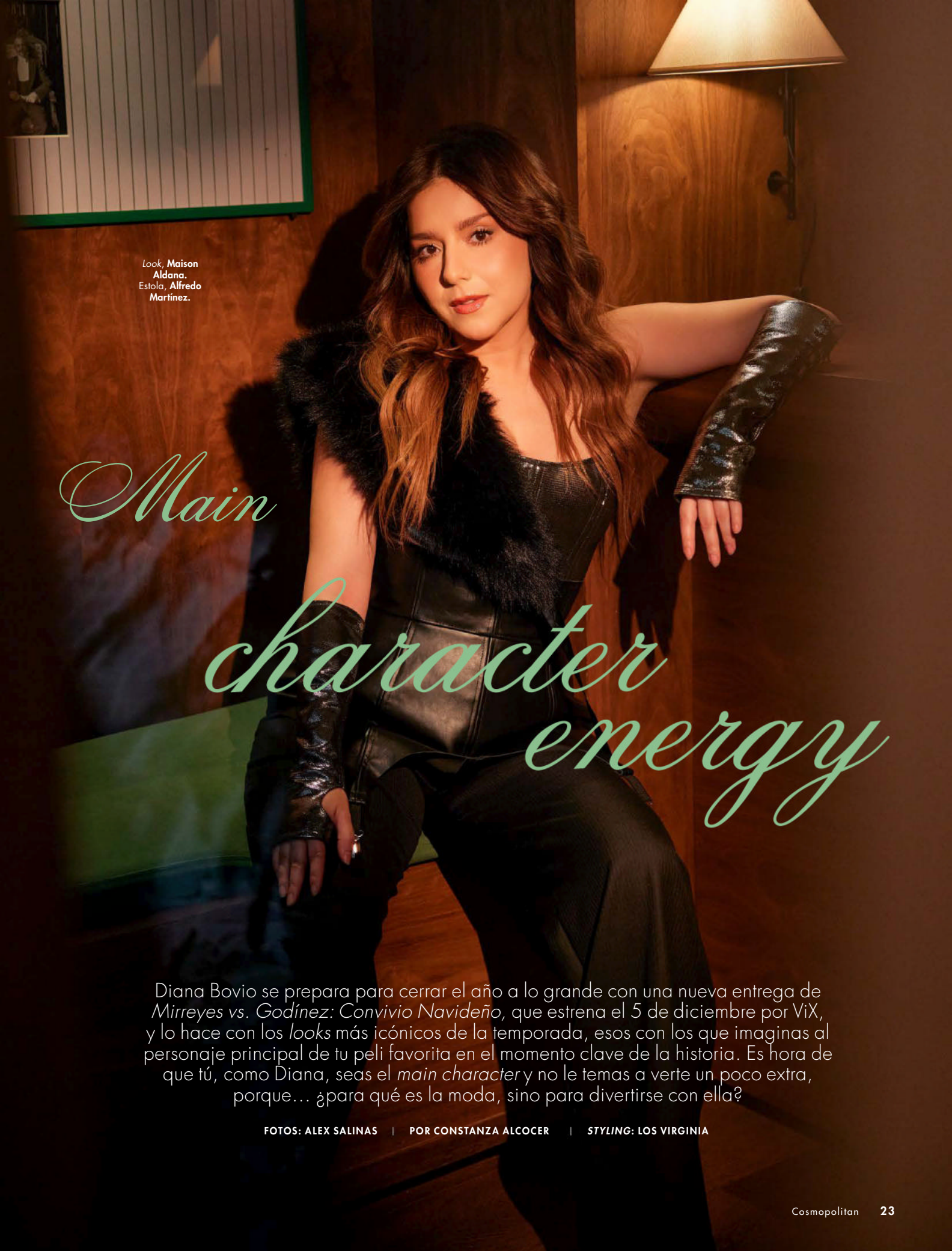
BRILLO ÁRTICO

Las texturas acolchadas, el vinil, la lana *bouclé* y los toques metálicos aportan ese efecto “*recién salida del glaciar*”. Apuesta por una paleta fría: blancos, grises perlados, azul hielo y toques rosa. Estos tonos reflejan la luz y elevan el *look* sin esfuerzo.

3. ELEGANCIA TERMAL

La moda esquí celebra la perfecta fusión entre funcionalidad y estilo. Juega con prendas y accesorios clave para darle un giro al *look*, adaptándolo con facilidad a cualquier escenario.

FOTOS: LOOK. CASABLANCA. WOMENSWEAR FALL/WINTER 2025-2026. GETTY IMAGES: PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.



Look, Maison
Aldana.
Estola, Alfredo
Martínez.

Main character energy

Diana Bovio se prepara para cerrar el año a lo grande con una nueva entrega de *Mirreyes vs. Godínez: Convivio Navideño*, que estrena el 5 de diciembre por ViX, y lo hace con los *looks* más icónicos de la temporada, esos con los que imaginas al personaje principal de tu peli favorita en el momento clave de la historia. Es hora de que tú, como Diana, seas el *main character* y no le temas a verte un poco extra, porque... ¿para qué es la moda, sino para divertirse con ella?

FOTOS: ALEX SALINAS | POR CONSTANZA ALCOCER | STYLING: LOS VIRGINIA

Vestido, **Iann Dey**.
Joyería, **Pomellato**.



A woman with long, wavy brown hair is the central figure. She is looking down and slightly to her left with a gentle smile. She wears a light-colored, sequined, strapless dress with a lace-up front. Over her shoulders is a large, voluminous fur stole with a light beige base and dark brown spots. She also wears a chunky, metallic chain necklace. The background is a dark green, vertically pleated curtain. The lighting is soft and directional, coming from the upper left, creating a warm glow on her face and hair.

Vestido, **Alersundi**.
Abrigo, **Bimba**
y **Lola**. Joyería,
Roberto Coin.

Top y jeans,
S.A.M.E.
Joyería,
Roberto Coin.



Total look, **Alfredo Martínez**.
Joyería, **Pomellato**.



Makeup: **Leonel Urdaneta** para **Oriflame**
Pelo: **Erick Moreno**
Asistente de peinado: **Sonia Terrazas**
Asistente de foto: **Alberto Galicia**
Locación: **Hotel Parían**

glow



It's party time! Ana Belena nos enseña cómo llevar el brillo esta temporada de fiestas: de forma delicada, natural y luminosa. Los tonos lilas y perla crean reflejos que parecen parte de la piel y destellos que solo se revelan con la luz.

Una energía que no exagera, solo resalta tu brillo más auténtico.

POR ANDREA SIERRA
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

LIGHT ON YOU



Dual shine

Un delineado fino y preciso enmarca la mirada con elegancia, mientras la piel se mantiene radiante e iluminada.

Saco, **Alfredo Martínez**.
Aretes y anillo, **Unode50**.
Reloj, **Tissot**.

Stack it up!

El nuevo código de elegancia es mezclar metales sin miedo: dorados y plateados conviven en perfecta armonía para reflejar la luz desde todos los ángulos. El truco está en el stack: anillos, brazaletes y relojes se superponen con intención logrando un efecto sofisticado y muy poderoso.

Blusa, **COS**.
Anillo y pulseras, **Ginebra**. Reloj, **Tissot**.



Top, Longchamp.
Joyería, Pandora.
Reloj, Mido.



Liliac dream

Apuesta por tonos lila sutiles y deja que el brillo se difumine desde los párpados hasta los pómulos para un acabado multidimensional. Juega con texturas iridiscentes y destellos fríos que aporten un toque etéreo. El resultado: un *glow* ligero, elegante y absolutamente encantador.

▼
Soft glow

Una sombra perla y sutil ilumina la mirada, acompañada de pestañas definidas y cejas estructuradas a la perfección. El *blush* se eleva hasta el pómulos para un efecto *lifted* que realza la frescura mientras los labios en tono natural con un poco de *gloss* equilibran el look. El toque final es un *wet look* pulido.

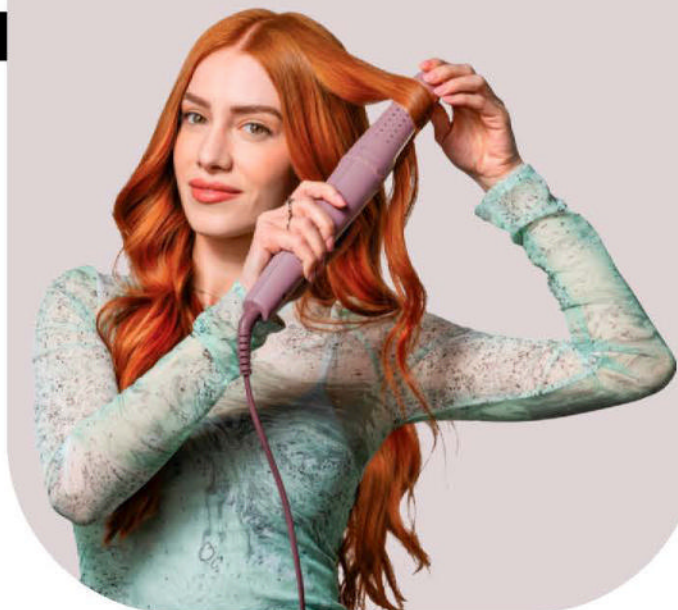
Saco, **Sandro**. Accesorios, **Guess**.

▼
Violetaura

Un encapsulado de tonos lila con reflejos morados y textura *wet* crea un efecto translúcido, como si el resplandor naciera desde adentro. Ideal para looks de noche con un toque romántico y *extra glam*. Agrega un *choker* para sumar poder.

Vestido, **Longchamp**.
Joyería, **Swarovski**.
Reloj, **Mido**.

Coordinación de moda:
Melissa Elías
Makeup: **Jonatan Reboull**
para **Too Faced México**
Pelo: **Karina Ortega**
para **Berekét Estudio**



Bye, frizz... hello, glow!

Porque sí, el aire también puede ser tu mejor arma de estilo.

El **frizz** es el enemigo que aparece justo cuando más queremos que nuestro pelo se vea perfecto. No importa si lo tienes liso, ondulado o rizado, todas hemos librado esa batalla frente al espejo... Pero tranquila, porque hay un nuevo jugador a la hora de estilizar tu pelo: **AirVive** de Remington, la colección que promete decirle adiós al *frizz* y hola al brillo sin tener que pasar horas frente al espejo.

La magia está en su tecnología de aire **Frizz-Styling**, que combina aire iónico y microacondicionadores para formar un escudo invisible contra la humedad. En palabras simples: mantiene tu pelo suave, brillante y con ese *glow* de recién peinado, sin importar el clima.

Y además de tecnológica, esta línea se ve espectacular. Sus diseños metálicos, acabados suaves al tacto y tonos en tendencia hacen que cada herramienta se sienta como una extensión de tu rutina de belleza.

Conoce a las protagonistas

Secadora digital **AirVive**.

Potente, ligera y silenciosa, su sensor inteligente evita el calor extremo mientras su sistema de aire iónico combate la estática. Ideal para un secado rápido, con brillo y sin *frizz* desde la raíz.

Alaciadora **AirVive**.

Con 10 veces más recubrimiento cerámico y microacondicionadores activados por calor, deja el pelo ultra-liso en una sola pasada. Su diseño ergonómico y apagado automático la hacen práctica y segura.

Estilizador de aire 2 en 1 **AirVive**.

El sueño de toda chica *multitasking*: alisa y seca al mismo tiempo sin dañar ni resecar. Su tecnología de aire iónico mantiene la hidratación natural del pelo y deja un acabado suave, brillante y sin *frizz*.

Rizadora **AirVive**.

Su barril giratorio crea rizos y ondas que duran todo el día. Gracias a su sistema de aire iónico, enfría y fija cada mechón al instante, logrando rizos definidos y con movimiento natural sin rigidez ni *frizz*.



Los tips que aprendimos de los expertos de Remington:

El secreto está en la dirección del aire.

Siempre apunta la boquilla hacia abajo, no hacia los lados, para cerrar la cutícula y lograr un brillo espejo sin necesidad de plancha.

No temas acercarte.

Con la nueva secadora **AirVive** puedes acercarte más al cuero cabelludo sin miedo a causar daño. El sensor regula la temperatura, así que puedes trabajar la raíz y ganar volumen sin sobrecalentar.

El movimiento lo es todo.

Para ondas suaves, gira la plancha lentamente al deslizarla. No se trata de enrollar el pelo como en los 2000, sino de acompañar el movimiento.

Menos calor, más resultado.

Con la tecnología **AirVive** ya no necesitas la máxima temperatura: entre 180° y 200° es suficiente. El aire iónico y los microacondicionadores hacen el resto.

Rizos con dirección.

Con la rizadora alterna la dirección de cada rizo para un acabado más moderno. Un mechón hacia adentro, otro hacia afuera y el resultado es un *look* más suelto, con movimiento natural y cero *frizz*.

Prepara antes del calor.

Siempre usa protector térmico, incluso si la herramienta ya cuida de tu pelo. Y si puedes, también aplica una gota de aceite ligero al final.



Beauty vibes: porque no todos los signos buscan lo mismo cuando se trata de belleza

Es el momento perfecto para darte un respiro y consentirte con un tratamiento de belleza. Entre tantas opciones, ¿por qué no dejar que los astros guíen tu elección? Aquí nuestras recomendaciones para cada signo.

POR ANDREA SIERRA Y CONSTANZA ALCOCER

TAURO

Un facial con criomodulación de *Glacial Skin*

Como buena Tauro, sientes amor por la estética, así que lucir una piel *flawless* es clave para ti, pero eso no significa tratamientos invasivos. Un facial de *Glacial Skin* será una excelente opción, pues se basa en su máquina *Glacial fx* (importante que te lo haga un profesional) que combina dos tecnologías clave: la criomodulación, que reduce la temperatura de la piel para desinflamar, calmar, tonificar y estimular la regeneración celular; y las microcorrientes, que activan los músculos faciales para lograr un efecto *lifting* natural y mejorar la firmeza de la piel. Elige entre dos tratamientos: *Glacial Gloss* (un protocolo de cuatro pasos) o *Glacial Glide* (una versión más corta), pero sin importar por cuál te vayas, los resultados se notarán desde la primera sesión, provocando que la cualidad leal de tu signo tome fuerza al ver los buenos resultados y te vuelvas asidua de este tratamiento.

📍 ¿DÓNDE? DISTINTAS CLÍNICAS EN EL PAÍS.
IG: @GLACIAL.SKIN.MX

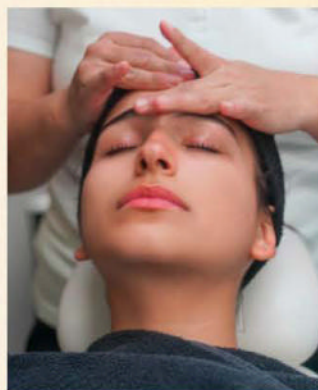


CÁNCER

Un tratamiento en casa de *Scape*

Eres un signo sensible, familiar y hogareño, por eso necesitas un tratamiento que puedas tomar en la comodidad de tu casa, porque sabes que disfrutas más estando ahí. Así que prueba uno de los más recientemente añadidos al menú de *Scape* (la plataforma de spa a domicilio). Te propongo el *Essential Cleansing Facial*, diseñado para mantener tu piel fresca, luminosa y protegida a través de un facial de 60 minutos en los que se te realizará una limpieza profunda e hidratación intensa con productos de la línea *Germaine de Capuccini*. Y si eso no te parece suficiente, siempre puedes complementar con un masaje.

📍 ¿DÓNDE? DONDE TÚ QUIERAS.
IG: @SCAPEWELLNESS



VIRGO

Entrenamiento facial en *Face Workout*

Algunas de las cualidades de tu signo es que eres perfeccionista, atenta al detalle y responsable, lo que te hace la candidata perfecta para disfrutar de un *workout* facial, ya que te gustará el sentimiento de siempre tener la cara esculpida y luciendo lo mejor posible, y serás lo bastante responsable para darle seguimiento en casa y agendar tus próximas citas, pues aquí la clave es la constancia. Te recomiendo empezar por su servicio *Work it Out* (y poco a poco probar otras opciones que ofrecen), que es la insignia de este *spot* y te ayudará a lograr un *lifting* natural. Lo mejor de todo es que puedes complementarlo con un *Hydrafacial* (que nunca es mala idea), que ya está disponible en *Face Workout*.

📍 ¿DÓNDE? DISTINTAS UBICACIONES EN CDMX, QUERÉTARO, LEÓN Y CHIHUAHUA. IG: @FACEWORKOUT.MX

LIBRA

Un facial en *Caudalie Spa*

Como buena Libra, estás en la búsqueda constante de equilibrio y belleza, y aquí encontrarás un lugar en donde todo fluye en perfecta armonía. Fiel a tu naturaleza justa, estética y amante de lo natural, este espacio cálido y minimalista, inspirado en las bodegas del **Château Smith Haut Lafitte**, es ideal para desconectarte del ruido. Faciales como el **Vinoperfect Iluminador** o el **Resveratrol-Lift** reafirman combinando extractos de uva y tecnología **Caudalift**, logrando una piel luminosa y una experiencia relajante a profundidad. Todo en **Caudalie** refleja ese lujo consciente que tanto amas: ingredientes naturales, compromiso ecológico y una atmósfera visualmente impecable. Un sitio donde la mente se calma, la piel brilla y el alma, por fin, encuentra su equilibrio.

📍 ¿DÓNDE? ARTZ PEDREGAL, CDMX.
MX.CAUDALIE.COM



SAGITARIO

Un masaje deportivo en *Spa Marquis*

Tu espíritu libre, aventurero y optimista necesita un lugar donde cuerpo y mente se alineen sin perder esa sensación de movimiento que tanto amas. Este *spot* se convierte justo en eso: aquí reconectas contigo misma sin frenar tu energía. Con 10 cabinas privadas, sauna, vapor, jacuzzi y una alberca techada, cada rincón te invita a soltar el peso de la rutina y volver a tu centro. Te sugerimos el masaje deportivo, perfecto si vives al máximo; o el **Ritual Pachamama** si tu lado filosófico te hace buscar experiencias con un toque espiritual: está inspirado en la medicina tradicional mexicana y se basa en una friga de tequila... ideal para desintoxicar el cuerpo y revitalizar el espíritu desde adentro.

📍 ¿DÓNDE? HOTEL MARQUIS REFORMA, CDMX.
IG: @SPAMARQUIS



GÉMINIS

Una visita al *Sofitel Spa* con *L'Occitane*

La naturaleza curiosa, sociable e inteligente de los Géminis encuentra su refugio perfecto en este santuario que refleja su esencia dual: lo relajado y lo estimulante, lo sensorial y lo mental. Aquí unen tradiciones prehispánicas locales con tratamientos innovadores, respaldados por expertos y evidencia científica, para crear un espacio para descansar y recargar energía. Cuenta con cinco cabinas de tratamiento, incluida una para parejas. Entre aromas de lavanda, rituales de **Aromacología** y la línea **Immortelle Reset** de L'Occitane, este lugar está hecho para mentes que no paran y que buscan equilibrio, conexión y momentos compartidos con los que más quieren.

📍 ¿DÓNDE? SOFITEL MEXICO CITY REFORMA, PISO 39.
IG: @SOFITELMEXICOCITY

CAPRICORNIO

FaceSTIM y radiofrecuencia con microagujas en Maribel Yébenes

Para alguien tan constante y perseverante como tú, Capricornio, tenemos un tratamiento que se enfoca en los resultados, justo como te gusta. Maribel Yébenes entiende que la disciplina es clave en la belleza, y por eso presenta dos protocolos que premian la constancia: **FaceSTIM y radiofrecuencia con microagujas**. El primero combina estimulación eléctrica y radiofrecuencia para tonificar, elevar y redefinir los contornos faciales desde la primera sesión, fortaleciendo los músculos y estimulando la producción de colágeno con cada visita; el segundo trabaja en las capas más profundas de la piel para mejorar textura, firmeza y luminosidad de forma progresiva. Son tratamientos pensados para quienes buscan mejoras visibles y duraderas. Porque si algo te define es tu capacidad de ir lejos con paciencia, enfoque y determinación... y eso también se nota en la piel.

📍 ¿DÓNDE? EL PALACIO DE HIERRO POLANCO.
MARIBELYEBENES.COM.MX



PISCIS

Un tratamiento capilar en Wellness Roots

Piscis, sabemos que eres de naturaleza sensible, emocional e intuitiva, y por eso necesitas espacios que te inviten a soltar y reconectar con lo que sientes. En este *head spa* de inspiración japonesa encontrarás justo eso: una experiencia profunda de relajación y bienestar. El tratamiento comienza con un diagnóstico capilar personalizado y continúa con un masaje relajante que combina rodillos y cepillos de jade, estimulación con alta frecuencia, limpieza profunda y mascarillas hidratantes adaptadas a tus necesidades. Más que un ritual de belleza, es un momento para reconectar contigo, liberar tensión y dejar que tu intuición te guíe hacia la calma. Es un ritual perfecto para quienes sienten y piensan con el corazón, pues el espacio celebra la belleza que nace cuando el cuerpo y el alma se alinean desde la raíz.

📍 ¿DÓNDE? ALTAVISTA 147, CDMX.
IG: @WELLNESSROOTS.MX

LEO

Relajación máxima con un masaje en Zenia Ritual Spa

Alguien carismático y generoso como tú siempre está dando a los demás, pero es hora de que te regales un tiempo para ti, y un masaje relajante puede ser justo lo que necesites para consentirte un poco. Bajo los principios de sanación profunda, lujo consciente, espiritualidad moderna, sensorialidad plena y autenticidad estética, este lugar se convirtió en un refugio urbano en el corazón del Paseo de la Reforma para desconectarte y disfrutar de un tratamiento que te cambiará por completo. Dile adiós al estrés y conecta con tus sentidos mientras un experto terapeuta te ayuda a relajarte, prácticamente (¿o literalmente?) al punto de quedarte dormida. Sí, así de relajante.

📍 ¿DÓNDE? HOTEL SHERATON MARÍA ISABEL, PLANTA BAJA.
IG: @ZENIA_RITUAL_SPA



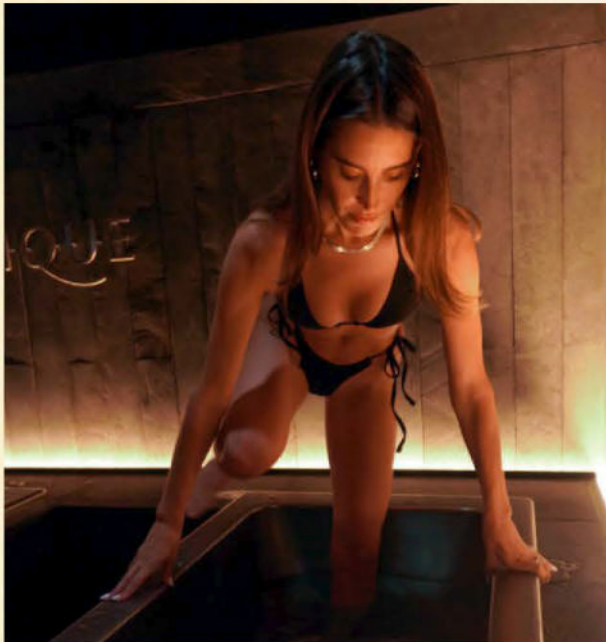
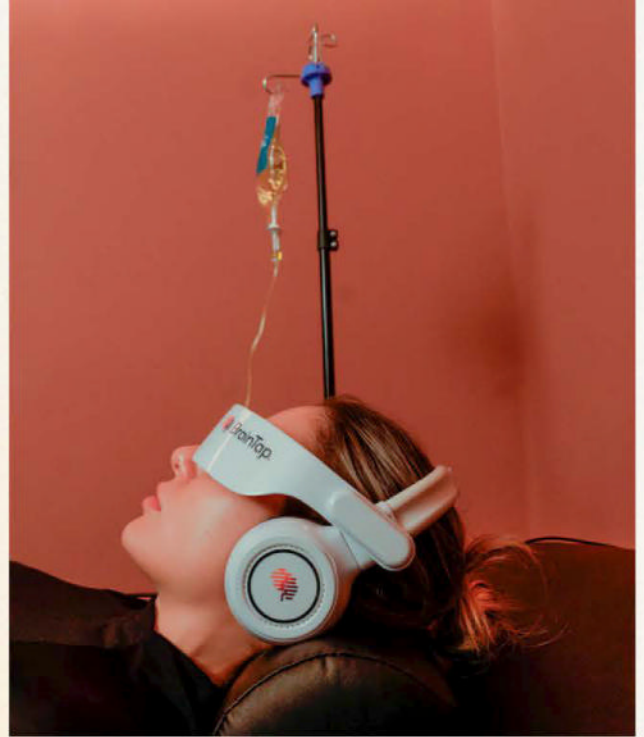
FOTOS: CORTESÍA

ACUARIO

Terapia de vibroacústica y *BrainTap* en *Youth for Us*

Eres una persona independiente, original y con mente innovadora, por eso te recomendamos algo no tan clásico. Se trata de una terapia que combina sonidos y vibraciones de baja frecuencia para inducir un estado de relajación física y mental. **BrainTap** es un sistema de estimulación cerebral que utiliza luces pulsadas y sonidos binaurales para guiar el cerebro hacia un estado más calmado y enfocado. Hacer este tipo de terapia ayuda a reducir el estrés y ansiedad, mejora la calidad del sueño, aumenta la claridad mental y alivia dolores musculares. Lo ideal es hacerlo de manera constante para obtener mejores resultados.

📍 ¿DÓNDE? YOUTH FOR US CONDESA.
IG: @YOUTHFORUSMX

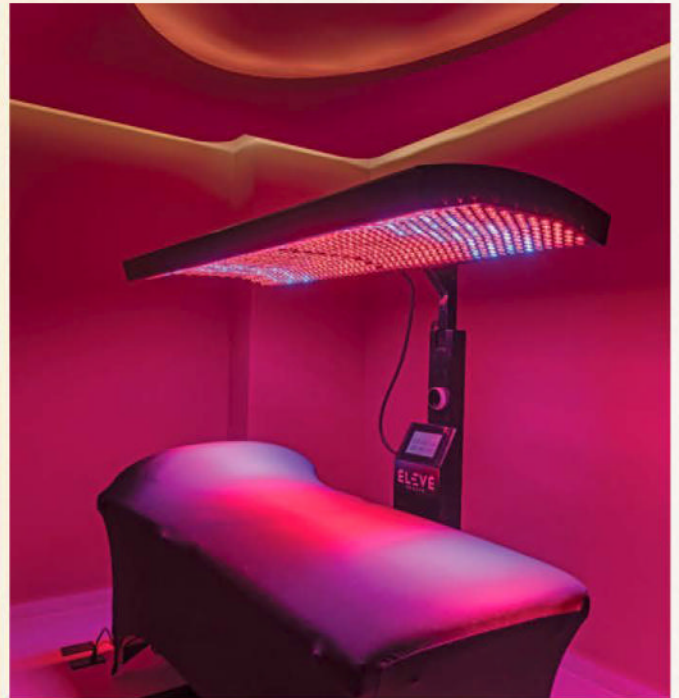


ARIES

Terapia de contrastes en *Térrique*

Como buena Aries, eres valiente, de espíritu aventurero y una persona de acción, así que animarte a esta terapia será una superopción para ti por ser alguien que probablemente está en constante actividad y no le tiene miedo al *cold plunge*. Te cuento de que se trata: es una combinación de exposición al calor y terapia de agua helada a través del uso de sauna infrarrojo y *cold plunge* para promover la recuperación muscular, reducir la inflamación y mejorar la circulación de la sangre. Además, tiene otros beneficios, como desintoxicar el cuerpo, mejorar la piel, estimular el sistema inmunológico y mejorar el estado de ánimo, entre otros.

📍 ¿DÓNDE? ANATOLE FRANCE 139, POLANCO.
IG: @TERMIQUE_



ESCORPIO

Terapia de panel LED en *Youth for Us*

Ser intensa, emocional y magnética son algunas de tus características, Escorpio. Puesto que vibras en frecuencias profundas, la terapia de panel LED es una excelente opción para ti, porque trabaja las capas más internas de la piel con tres luces distintas: roja, que ayuda a regenerar y desinflamar; azul, que ayuda a combatir bacterias y acné; e infrarroja, que alivia dolor, mejora la circulación y reduce la celulitis. En conjunto, las tres elevan tu energía, ánimo y enfoque mental, lo cual es muy beneficioso para que matengas esa intensidad que te caracteriza.

📍 ¿DÓNDE? YOUTH FOR US CONDESA.
IG: @YOUTHFORUSMX

Soft goth

Oscuro, pero con mucho estilo.

POR ANDREA SIERRA

Así podríamos resumir el regreso del **soft goth**: una tendencia que mezcla el drama del maquillaje gótico con una actitud más relajada, fresca y actual. Piensa en piel luminosa, labios vino,

delineado suave y sombras ahumadas que no se ven pesadas ni cargadas. Es ese punto medio entre el misterio y la elegancia, con un aire un poco noventero y mucho carácter.

DARKENERGY:

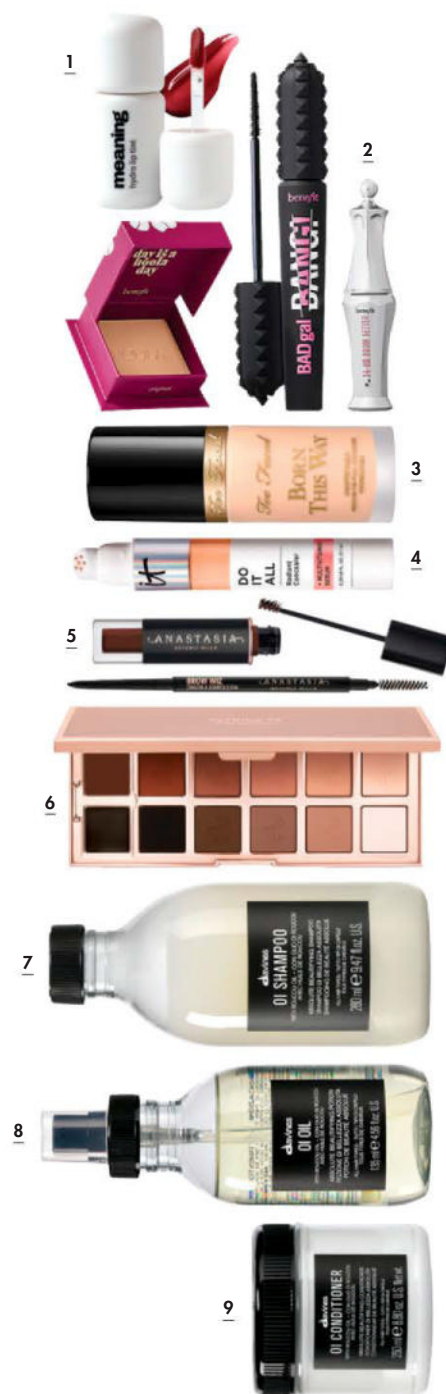
El pelo sigue la misma línea: celebra los tonos profundos, negros intensos, castaños espresso o rojo profundo. El fleco se convierte en tu mejor aliado, puede ser recto o con textura, y siempre enmarca el rostro con un aire misterioso y cool. Para peinarlo, el *wet look* toma protagonismo elevando el acabado con un efecto tipo *gloss*. Peina de raya en medio con mechones sueltos y usa productos que aporten humectación y definición. Al final, este *trend* no se trata de esconderte en la oscuridad, sino de sentirte poderosa en ella.



PURO
MISTERIO

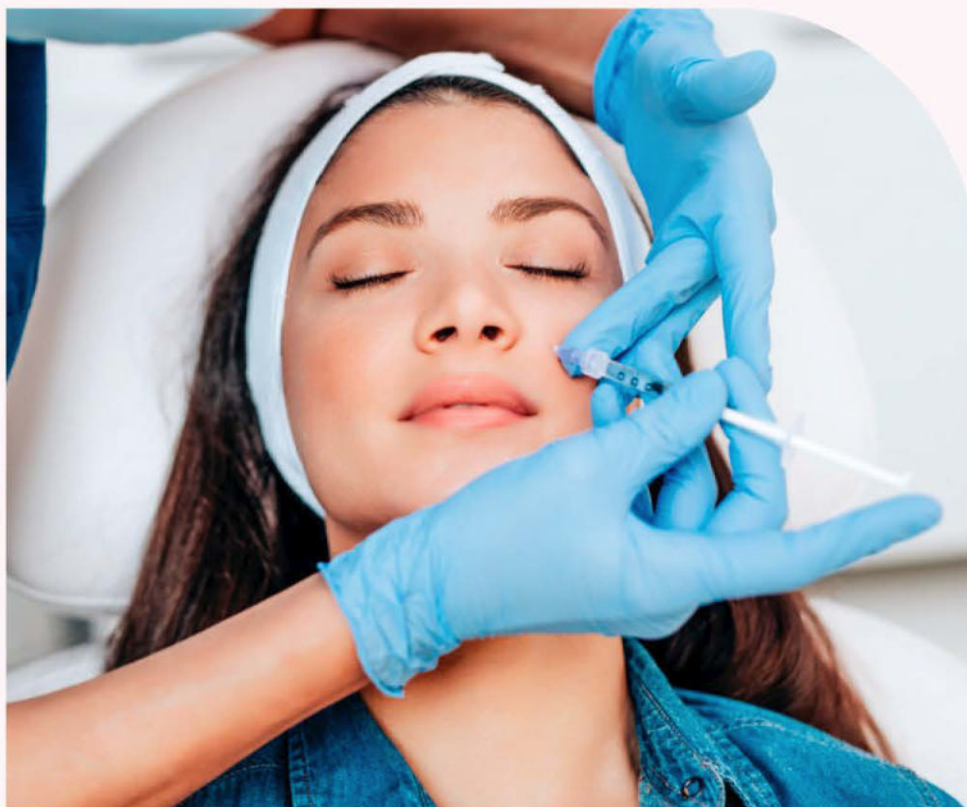
La clave está en el contraste: empieza con una base ligera y bien trabajada, deja que la piel respire y brille de forma natural; en los ojos, apuesta por sombras en tonos gris, chocolate o *burgundy* difuminadas con un toque de brillo metálico... un delineado alargado, pero no perfecto, y mucha máscara de pestañas harán el resto. En los labios, los tonos vino, cereza oscura o incluso marrón son un *must*, y si quieres algo más jugoso, aplica un poco de *gloss* encima. En uñas, los colores oscuros siguen reinando: negro, rojo profundo o un tono vino brillante nunca fallan.

Get the
beautylook



1. Hydro Lip Tint, Meaning en Uyu Beauty.
2. Bronzer Hoola, máscara de pestañas Bad Gal Bangl y 24H Brow Setter, Benefit Cosmetics.
3. Base de maquillaje Born This Way Natural Finish, Too Faced.
4. Do It All Radiant Concealer, It Cosmetics.
5. Ultimate Brow Essentials Kit, Anastasia Beverly Hills.
6. Major Dimension III Matte, Eyeshadow Palette, Patrick Ta.
7. Shampoo Ol, Davines.
8. Aceite Ol, Davines.
9. Acondicionador Ol, Davines.

FOTOS: GETTY IMAGES; PRODUCTOS: CORTESÍA.



Mi primera vez con inyectables

Así se siente el protocolo que combina bótox + *skinboosters* y promete dejar tu piel descansada y natural.

POR ANDREA SIERRA

La primera vez que me noté arrugas visibles debajo de los ojos fue en una foto. No era algo que viera de inmediato, pero cuando lo hice, sentí un *microshock*: “¿Cuánto tiempo llevan ahí?”, me pregunté. Así que cuando me invitaron a probar el protocolo *Relax & Refresh*, la decisión fue fácil. Había escuchado mil cosas, pero como hija de un cirujano plástico, las agujas en la cara no me resultan tan intimidantes.

Este combo mezcla dos tratamientos que trabajan en armonía: *Dysport*, un neuromodulador que relaja los músculos responsables de las arrugas, y *Restylane Skinboosters*, ácido hialurónico que hidrata desde el interior,

mejora la textura y devuelve a la piel ese *glow* saludable. Es una fórmula que promete resultados naturales, progresivos y sin tiempo de recuperación.

El día llegó y el Dr. Gustavo Rojas, médico estético certificado, me explicó paso a paso lo que íbamos a hacer. Primero, me aplicó anestesia en puntos estratégicos, y después utilizó una cánula (una especie de aguja flexible) para evitar piquetes múltiples. No te voy a mentir: no es lo más cómodo del mundo, pero tampoco es algo que resulte insostenible.

Comenzó con las inyecciones de ácido hialurónico en la zona de los pómulos y cerca de los ojos, donde notaba más deshi-

dratación y líneas finas. Después, aplicó el bótox en puntos específicos de la frente y del contorno de ojos con una aguja de insulina. Todo el procedimiento duró alrededor de 40 minutos y salí del consultorio con la cara un poco roja, pero sin ningún moretón.

Al día siguiente sentí una ligera molestia, como si hubiera pasado por una limpieza profunda, pero físicamente no había más señales que una pequeña marquita que desapareció pronto. El verdadero cambio, me explicó el doctor, se vería en las próximas semanas.

Y entonces, pasó. Un mes después noté que mi piel se veía más descansada, más suave...

sin dejar de ser yo. La toxina botulínica actúa bloqueando temporalmente las señales nerviosas que hacen que los músculos se contraigan, lo que evita que las arrugas que se forman al gesticular se marquen más. Lo mejor es que, aplicado por un especialista, no paraliza tu expresión, sino que solo suaviza lo que ya estaba ahí.

Del lado del *skinbooster*, los cambios fueron igual de evidentes: la textura de mi piel mejoró, se veía más hidratada y con ese efecto “*plumpy*” que por lo general solo se logra con mucha constancia (y litros de agua). Incluso me salté mi rutina de *skincare* un par de días y mi piel seguía viéndose *glowy* y fresca.

MI VEREDICTO

Este protocolo es, tal cual, una pausa para tu piel. Si buscas verte bien sin parecer “*intervenida*”, es una de esas experiencias que vale la pena vivir al menos una vez al año. La toxina botulínica se convierte en tu nuevo mejor aliado y el ácido hialurónico, en ese *shot* de hidratación que te recuerda que tu piel puede brillar sin tanto esfuerzo.

Porque sí, hay cremas milagrosas y rutinas eternas... pero a veces lo que tu piel necesita es un pequeño *reset* profesional. Y este, en definitiva, lo logra.

DE UN VISTAZO

EL TRATAMIENTO: *Relax & Refresh*, un protocolo de Galderma que combina *Dysport* (bótox) y *Restylane Skinboosters* (ácido hialurónico) para conseguir una piel más fresca, hidratada y con expresión natural.

DURACIÓN Y COSTO: el tratamiento toma alrededor de 40 minutos y no necesitas tiempo de recuperación. Su costo aproximado va de \$4,000 a \$6,000 MXN, dependiendo de las zonas a tratar.

Picks Cosmo HOLIDAY EDITION

Este mes tenemos más *picks* que nunca, porque esperamos todo el año las ediciones limitadas de temporada y son demasiado buenas para escoger unas cuantas. Toma nota para tus listas de regalos o consentirte a ti misma.

POR CONSTANZA ALCOCER



CANDY CANE ENERGY PARA TU PIEL

Pocos aromas gritan navidad como el de los *candy canes*, y amamos la idea de incorporarlo a nuestro día a día durante la temporada. Esta crema inspirada en el famoso dulce no solo huele delicioso, sino que mantiene tu piel hidratada y suave todo el día porque está enriquecida con manteca de karité y ácido hialurónico.

Crema corporal Twisted Peppermint,
Bath & Body Works.



WINTER BLUSH

Creando una constelación de los símbolos más emblemáticos de Chanel, este dúo de *blush* e iluminador de la colección *Winter Constellation* se convertirá en uno de esos tan bonitos en tu tocador que te da miedo estrenarlo. Pero hazlo, pues vale la pena, ya que tiene el tono de rosa ideal para aportar un toque de color a tus mejillas en la temporada fría.

Duo de *blush* y *highlighter* Les Signes de Chanel en tono Rose Lumière, Chanel.



COLOR INTENSO E IRRESISTIBLE

Bajo el tema *Circus of Dreams*, Peter Philips presenta la colección *Holiday* para Dior Beauty, inspirada en la magia del circo y con motivos de estrella y tonos dorados tomando protagonismo. Las paletas de sombras en tonos irresistibles tienen una fórmula cremosa de larga duración, haciéndolas aliadas perfectas de esos *holiday looks* que tienes en mente.

Paleta de sombras Diorshow 5 Couleurs, Dior Beauty.

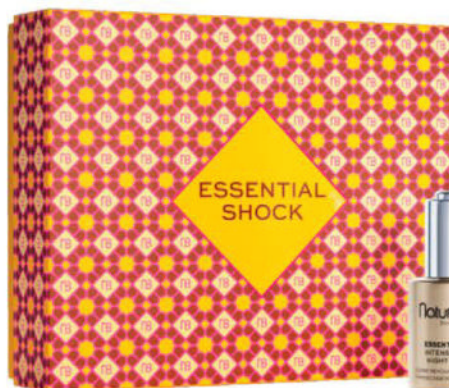
MAKEUP GAME ON

Cada año, los *kits* de Benefit son de los más esperados, pues siempre tienen temáticas *super cute* y este año no decepcionan, presentándonos *Beneland*, con *sets* inspirados en juegos. Amamos todos, pero si hay que escoger uno, nuestro imperdible es el inspirado en un *Game Boy* que incluye nuestros productos esenciales de *makeup*: un rímel *Bad Gal Bang*, bronzar *Hoola* y gel para cejas, todos en tamaños *superprácticos* para llevar a cualquier lado.

Set *Game Joy*,
Benefit Cosmetics.



Un empaque tan *cute* que querrás llevarlo como accesorio a todos lados.



TRÍO PARA EL REJUVENECIMIENTO

Tres pasos son todo lo que tu piel necesita para lucir nutrida, firme y rejuvenecida, y la colección *Essential Shock* los tiene todos: *Retinol Night Renewal*, *Intense Cream* y *Eye & Lip*. Este *set* se convertirá en tu rutina básica... y lo agradecerás cada noche.

Set *Essential Shock*,
Natura Bisse.



24 ES MEJOR QUE 1

Vive la emoción de abrir un *beauty gift* diario durante 24 días con el calendario de adviento de Sephora Collection.

Detrás de cada ventanita encontrarás un producto de maquillaje, *skincare*, baño o accesorio para consentirte ese día. Desde tus favoritos hasta nuevos descubrimientos, amarás sorprenderte cada día con los increíbles productos en este calendario.

Calendario de adviento,
Sephora Collection.



LA HERRAMIENTA MÁS HOT

Si aún no te has hecho de una Airwrap, esta es tu señal para hacerlo, pues es la herramienta para peinar que encabeza la *wishlist* de muchas, y nada mejor que adquirirla en una versión de edición limitada en un tono increíble.

Airwrap Red Velvet
Light, Dyson, disponible
en Ulta Beauty.

Un tono tan
icónico como
el mismísimo
Santa.



REFRESH PARA TU PIEL

El trío perfecto para mantener tu piel hidratada todo el día y todo en un solo lugar. Sus fórmulas son ligeras, refrescantes e hidratantes, perfectas para el día a día o tus escapadas de fin de año. Con un producto *full-size* y dos en tamaño viaje, estamos enamoradas de este *super kit*.

The Face & Body Set, The Ordinary,
disponible en Farmacias del Ahorro.



BLUSH GOALS

No lo negamos, fuimos *team Rare Beauty* desde la primera vez que probamos la marca, pero si se trata de elegir un producto estrella, diríamos que los *blushes* se llevan el premio por su increíble pigmentación y fácil aplicación; así que pocas cosas nos emocionan tanto como un *set* que reúne nuestros favoritos, más un *gloss*, en una sola cajita.

Soft Pinch Cheek & Lip Trio,
Rare Beauty.



UN AROMA PARA CONQUISTAR EL INVIERNO

Esta temporada, Jo Malone London presenta un nuevo aroma de temporada hecho para cautivar: *Sandalwood & Spiced Apricot*, una fragancia que combina sándalo, vainilla, cardamomo y albaricoque para dar un resultado adictivo que combina lo dulce y especiado y, además, lucirá como una joya en tu tocador.

Sandalwood & Spiced Apricot,
Jo Malone London.



DÚO INIGUALABLE

Las fragancias de la *maison Kilian* hipnotizan desde el primer instante, y qué mejor que acompañar tu perfume favorito con un *body spray* a juego. Este ritual de *layering* te permitirá intensificar el aroma y extender su duración para adaptarlo a cada momento de tu día, convirtiéndolo en todo un ritual de lujo.

Angels' Share Set, Kilian Paris.



wellness

¿La luna llena afecta mi bienestar físico y mental?

Aunque existen muchas creencias sobre ello, ¿cómo puede influir en nosotras, desde la calidad del sueño hasta la salud mental? A continuación te aclaramos esos mitos y te explicamos la realidad.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

“Cada vez que hay luna llena no puedo dormir. Estoy más irritable y siento que todo me afecta el doble”, me cuenta Clara mientras hojea su agenda lunar como quien busca respuestas entre las fases del cielo. Como ella, millones de mujeres en el mundo están convencidas de que la luna llena tiene un efecto real sobre su cuerpo, su estado de ánimo y su bienestar general. Y aunque la ciencia lo mira con escepticismo, la historia (y algunas investigaciones modernas) todavía se preguntan si la Luna tiene en realidad ese poder sobre nosotras. Le preguntamos a algunos expertos sobre ello.

Un mito tan antiguo como la Luna

Desde Shakespeare hasta nuestras abuelas, la idea de que la luna llena desata emociones intensas, comportamientos extraños e incluso enfermedades no es nueva. El mismísimo término “lunático” proviene de la creencia de que los ciclos lunares podían alterar la mente. Durante siglos, médicos, juristas e incluso filósofos como Aristóteles hablaron de la influencia de la Luna sobre la salud humana. En los años 70, el psiquiatra Arnold Lieber fue más allá y propuso la teoría de las “mareas biológicas”, según la cual la Luna influiría en los fluidos corporales como hace con los océanos. ¿Suenan exagerado? Tal vez. Pero ¿y si algo de eso es verdad?

La respuesta corta probablemente sea sí. Un estudio del National Center for Biotechnology Information en Estados Unidos, de 2021, reveló que las personas tienden a dormirse más tarde y menos durante los cinco días previos a la luna llena. Este efecto se notó sobre todo en quienes vivían en lugares con acceso limitado a la luz artificial, la montaña o pueblos rurales. La explicación: más luz nocturna = más alerta = menos descanso.

“Aunque la luz de la luna llena es apenas de 0.1 a 0.3 lux, parece suficiente para alterar los ritmos circadianos, esos que regulan tu sueño, tu energía diaria y, sí, también tu estado de ánimo”, señala Francisco Márquez, especialista de la Clínica del Sueño en el Centro Médico ABC.

Salud mental y luna llena: ¿hay conexión?

La idea de que la luna llena puede hacerte sentir más ansiosa, inestable o emocional es una creencia muy extendida. Sin embargo, la ciencia no es tan romántica al respecto. “Una revisión de casi 18 mil registros médicos no encontró relación entre las fases lunares y las hospitalizaciones psiquiátricas”, afirma Susana Huerta, psicóloga de la Universidad Nacional Autónoma de México, y bromea con el mito del Hombre Lobo. Pero sí tiene certeza de que los cambios en los ritmos circadianos por la luz lunar sí podrían

tener efectos “sutiles” en personas con ansiedad, depresión o trastornos bipolares. ¿Lo curioso? Las expectativas personales también influyen. “Si crees que estarás más emocional en luna llena, es probable que tu cerebro encuentre la manera de confirmarlo”, añade la doctora Huerta.

¿Y qué pasa con la menstruación? Es decir, seguro te ha pasado que si estás con muchas mujeres (en el trabajo o escuela) y hay luna llena, todas se conectan manteniendo un ciclo menstrual similar. “La luna tarda unos 29.5 días en dar la vuelta a la Tierra, y puedes creer que es o no una coincidencia. Tal vez. Aunque los estudios más recientes (como uno que siguió a más de 500 mujeres en Francia) no encontraron evidencia sólida de que la menstruación esté sincronizada con las fases lunares”, menciona Susana.

La Luna siempre ha sido símbolo de intuición, poder femenino y ciclos naturales. Aunque la ciencia aún no le da todos los créditos que muchas le atribuyen, una cosa es segura: seguir mirándola, sintiéndola y conectando con ella también es una forma de bienestar.

Entonces... ¿mito o realidad?

La ciencia todavía no confirma que la luna llena tenga un efecto directo y significativo sobre nuestro bienestar físico o mental, pero tampoco lo descarta del todo. Lo que sí sabemos es que el sueño, la luz y los ritmos circadianos están profundamente entrelazados y que tú misma puedes notar —y sentir— esos cambios, más allá de lo que diga cualquier estudio. Y, por supuesto, si tenemos una alteración en el sueño, se notará en nuestro estado de ánimo. ¿Quién no se pone de malas por no dormir bien?



¿Qué hacer si sientes que la Luna te afecta?

Lleva un diario lunar. Registra cómo te sientes durante las distintas fases de la Luna y podrías encontrar patrones personales interesantes.

Cuida tu sueño

Usa cortinas opacas durante la luna llena y evita pantallas antes de dormir.

Haz grounding emocional

Meditación, *journaling* o una caminata nocturna consciente pueden ayudarte a reconectar contigo.

No ignores tus síntomas

Si sientes ansiedad, insomnio o tristeza persistente, busca apoyo profesional.

Yoni eggs: el secreto milenario de la sexualidad femenina

Te introducimos al mundo de los huevos Yoni, tu nueva herramienta favorita para sanar y potenciar tu energía y placer.

POR IKERNE MESTRE



YONI POWER: “Yoni” es un término sánscrito que posee múltiples significados. Entre los más comunes están vagina, matriz o fuente de vida, tanto en un sentido literal como espiritual. En la tradición hindú, el concepto de Yoni se vincula con la energía femenina creadora y con la manifestación de la diosa.

Durante miles de años, las mujeres han buscado formas de reconectar con su cuerpo, su energía y su placer, pero ¿sabías que una

de las prácticas más antiguas y poderosas para lograrlo proviene del corazón del taoísmo chino y tiene más de cuatro mil años de historia?

En fechas recientes, los huevos Yoni tomaron protagonismo en el mundo occidental, y con justa razón, ya que estos pequeños huevos de cristal son la combinación perfecta entre medicina ancestral, espiritualidad y sensualidad consciente. Estas piedras semi-preciosas están pulidas en forma de huevo y

se utilizan insertándose en la vagina para ayudar a liberar bloqueos emocionales, traumas y a conectarnos e incrementar nuestra conciencia y placer sexual.

Del palacio imperial a tu tocador

En la antigua China, los secretos del “Tao sexual” se enseñaban solo a la reina y concubinas del emperador. Lejos de ser un simple recurso para complacer al rey, la práctica con huevos de jade era una herramienta sagrada para mantener la salud, la vitalidad y la juventud. Según la tradición, fortalecer el llamado músculo Chi (que rodea el ano, la vagina y la uretra) ayudaba a conservar la energía vital, mejorar el flujo hormonal y

elevar la conciencia espiritual. En otras palabras: cuerpo fuerte, mente clara y espíritu elevado. El maestro Mantak Chia, considerado el gran puente entre el conocimiento taoísta y Occidente, dedicó su vida a recopilar y enseñar estos saberes ancestrales a través del método “Universal Healing Tao”. Gracias a él, hoy en día podemos acceder a una práctica milenaria adaptada a nuestra vida moderna.

¿Qué beneficios tiene?

Aunque para muchas esta práctica suene esotérica, su impacto es muy tangible. Cuando se usa correcta y constantemente, el huevo de jade ayuda a:

1. **Fortalecer el suelo pélvico**, previniendo problemas como incontinencia o prolapsos.
2. **Incrementar la sensibilidad**, el placer sexual y los orgasmos.
3. **Regular el ciclo hormonal** reduciendo síntomas de SPM, cólicos o molestias en la menopausia.
4. **Equilibrar las emociones** y sanar la relación con la sexualidad y la intimidad.
5. **Despertar la energía creativa** y la conexión con el propio cuerpo.

Más allá del plano físico, el Tao enseña que la energía sexual es la forma más pura de energía vital o Chi. Al moverla hacia el interior y elevarla, se transforma en fuerza creativa y espiritual. Es una manera de reconectar con la divinidad dentro de ti.

Elige tu huevo ideal

No todos los huevos son iguales, y elegir el adecuado es clave para tu experiencia. Existen tres tamaños principales:

- **Grande**, perfecto para principiantes o mujeres que han tenido partos vaginales.
- **Mediano**, ideal para la mayoría de las personas y el tamaño más popular.

- **Pequeño:** reservado para practicantes avanzadas, pues requiere mayor control muscular.

En cuanto al material, cada piedra tiene su propia energía:

- **Jade nefrita:** el clásico por excelencia. En Oriente, el jade representa la pureza, la fuerza y la sabiduría. Se dice que promueve la paz, la abundancia y el equilibrio emocional.
- **Obsidiana:** poderosa y volcánica, con una energía intensa que ayuda a trabajar el inconsciente, aunque puede ser demasiado fuerte para uso diario.
- **Cristal o vidrio borosilicato:** la opción más segura y ecológica. No tiene energía propia, pero puedes "programarlo" con tus intenciones.

Los huevos Yoni con agujero están diseñados para pasar un hilo (por lo general, se utiliza hilo dental de seda sin cera ni fragancia) que facilite su extracción tras la práctica. Algunas técnicas y ejercicios se realizan precisamente empujando este hilo. Por otro lado, los huevos sin agujero requieren de más práctica y control muscular para expulsarlo, aunque en realidad si permanece dentro no supone ningún problema: el huevo siempre saldrá de forma natural si te relajas.

Contraindicaciones

Los huevos Yoni pueden ser usados por todas las personas con vulva a partir de su primera menstruación e incluso después de la menopausia, sin embargo, hay algunas precauciones importantes:

1. **No debe usarse durante el embarazo** ni en días de menstruación.
2. **Si tienes una infección vaginal** o un dispositivo intrauterino (DIU), evita las prácticas avanzadas o que involucren contacto con el cuello uterino.
3. **Y, aunque parezca obvio,** ¡nunca se inserta por el ano!

El cuerpo es el altar

En el Tao, el cuerpo femenino es visto como un templo donde la energía vital (el Chi) fluye en espiral, ascendiendo desde la raíz hasta el corazón y la mente. El huevo Yoni es una herramienta ancestral que ayuda a activar, circular y refinar esa energía, devolviéndonos sensibilidad, poder interior y conexión con nuestra naturaleza cíclica. Estas prácticas no

son solo ejercicios físicos, sino también rituales de alquimia interna. A través del movimiento consciente del Chi y la tonificación de los músculos del suelo pélvico, aprendemos a canalizar la energía sexual hacia el bienestar físico, emocional y espiritual.

Existen tres niveles principales de práctica:

1. El nivel físico, que fortalece músculos, mejora la circulación y estimula hormonas de placer y vitalidad.
 2. El nivel energético, donde la energía sexual se dirige hacia los órganos, recargándose de Chi en el transcurso.
 3. El nivel espiritual, en el que la energía se eleva por la columna para despertar estados de consciencia más elevados.
- Hay distintas prácticas y ejercicios que van desde los más básicos hasta lo más avanzado. A continuación te compartimos una práctica sencilla, pero muy efectiva, para empezar a trabajar con los huevos Yoni.

PASO A PASO

1. Prepara tu espacio. Enciende una vela o incienso, pon música suave; lava tu huevo y frótalo entre tus manos para activarlo con tu calor. Ponle una intención a tu práctica.
2. Respira desde el útero. Coloca tus manos sobre el vientre y realiza respiraciones lentas, profundas. Al inhalar, imagina que tomas ener-

Friendly reminders

1
Antes del primer uso, hierva el huevo durante unos minutos para esterilizarlo y luego límpialo con jabón neutro. A partir de ahí, basta con agua y jabón después de cada práctica.

2
La constancia es la clave. Las prácticas energéticas como esta solo muestran resultados con repetición, presencia y paciencia.

3
Se realiza con suavidad y compasión, cultivando la energía antes que el esfuerzo, la curiosidad y no la exigencia.



gía de la Tierra; al exhalar, relaja el abdomen.

3. Inserta el huevo con amor. Colócalo en tu entrada vaginal y deja que tu cuerpo se vaya abriendo al huevo. Sentirás una pequeña succión, todo lo opuesto a introducirlo de manera forzada. Es importante comunicarle seguridad a tu cuerpo para que logre ir abriéndose y soltando.

4. Contracción y relajación. Con suavidad, contrae los músculos del perineo durante unos segundos y suéltalos. No se trata de fuerza, sino de consciencia. Recuerda respirar lento y profundo.

5. Sonrisa interior. Dirige una sonrisa interna hacia tu útero, agradeciendo y honrando. Esta práctica estimula la energía sexual y fortalece el vínculo con tu cuerpo. Es perfecta para hacerla en la mañana o antes de dormir, como un ritual de amor propio.

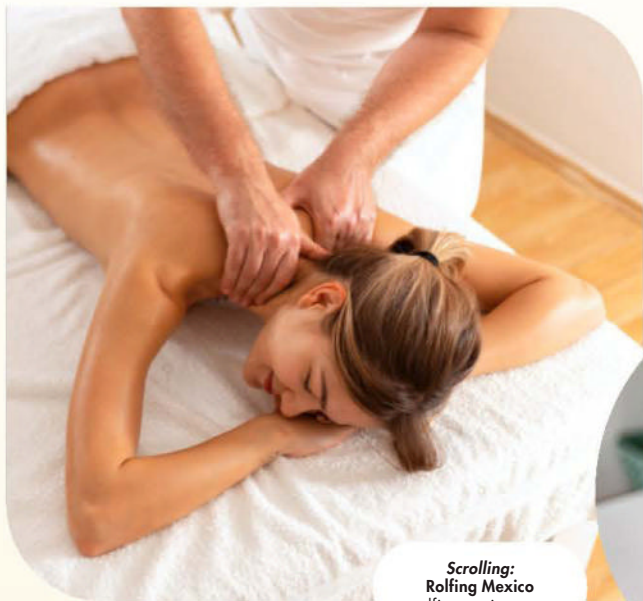
Más que un juguete sexual (que también puede serlo), los huevos Yoni son un camino hacia la autoconfianza, la conciencia corporal, la sanación y el amor propio. Es aprender a habitar tu cuerpo como un templo sagrado.

Las prácticas taoístas nos recuerdan que la verdadera juventud no está en una crema ni en una tendencia, sino en el flujo de nuestra energía vital. Los huevos Yoni no son una moda, sino que son una herramienta ancestral que nos invita a volver al centro, a la soberanía sexual y al placer de estar vivos.

¿Por qué todas hablan del rolfing?

Esta técnica de integración estructural no solo te ayudará a moverte mejor, sino que te devolverá una ligereza que no sabías que habías perdido.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO



Scrolling:
Rolfing Mexico
rolfingmexico.com

Hasta hace poco, creía que la rigidez en mis hombros era "parte de ser adulta". Como si la tensión fuera un precio inevitable de trabajar frente a una pantalla, lidiar con el tráfico y cargar con las mil exigencias del diario, pero un día, una amiga me habló del *rolfing*: "Es como si te rearmaran el cuerpo desde adentro", me dijo. Me sonó medio místico, pero después de la tercera vez

que no pude hacer yoga por el dolor de hombros, decidí probar.

Lo que encontré no fue magia, sino una técnica profunda, precisa y sorprendentemente liberadora. El *rolfing* no se trata de un masaje ni de una terapia alternativa: es una forma de trabajo corporal tan inteligente como instintiva que reorganiza tu cuerpo para que funcione con menos esfuerzo.

¿Qué es el rolfing, exactamente?

De hecho, el nombre correcto es Rolfing Integración Estructural, y lo desarrolló la Dra. Ida Rolf, bioquímica estadounidense que hace más de 50 años entendió algo revolucionario: que nuestro cuerpo no es una suma de partes separadas, sino una red integrada de tejidos conectivos, conocida como fascia, que conecta músculos, órganos, huesos y nervios.

Cuando esta red se tensiona o desorganiza —por malas posturas, estrés, lesiones o hábitos cotidianos—, el cuerpo se desequilibra. Ahí es cuando



aparecen los dolores y las compensaciones musculares. El objetivo de esta terapia es liberar, reorganizar y equilibrar esa red fascial para que el cuerpo funcione mejor sin luchar contra la gravedad. ¿El resultado? Menos dolor, más movilidad, mejor respiración y una nueva conciencia corporal.

¿CÓMO INICIAR EN LA PRÁCTICA?

Lo primero que debes saber es que el *rolfing* es para quien sienta que su cuerpo está desorganizado, con tensiones crónicas o si solo quieres explorar una forma más plena de habitarlo. Después, debes buscar un *rolfer* certificado (idealmente, que tenga formación reconocida por el Rolf Institute o European Rolfing Association) y listo, acudir a tus sesiones (no mayores a 60 minutos). Sobre todo, ten la mente abierta para seguir las indicaciones del terapeuta. Y, como decía la propia Ida Rolf: "Cuando el cuerpo está alineado, el alma puede habitarlo con más libertad".

¿Cómo es una sesión?

El proceso clásico se llama "serie de 10 sesiones" y cada una tiene un propósito específico. Por ejemplo, la primera se enfoca en liberar las capas más superficiales de tensión y otras trabajan áreas más profundas, como el diafragma, cuello u otros músculos.

El *rolfer* (terapeuta certificado en esta técnica) usa un trabajo manual firme, pero respetuoso, acompañado de indicaciones verbales. No estás ahí de manera pasiva, pues te invitan a moverte, respirar, observar... Es una especie de diálogo entre tus tejidos y tu conciencia. En mi caso, después de la tercera sesión, ya respiraba con más profundidad y, tras la sexta, caminaba más liviana. Al final, era como si cada parte de mi cuerpo supiera dónde estar.

Beneficios que podrían cambiar tu cuerpo (y tu vida)

1

Mejora de la postura. Con cada sesión, el cuerpo encuentra un nuevo eje y se alinea.

2

Mayor movilidad y flexibilidad.

3

Más equilibrio y estabilidad. Los pies hacen mejor contacto con el suelo.

4

Alivio del dolor. Puede reducir tensiones que provocan dolores.

5

Bienestar emocional. Cuando el cuerpo se organiza, la mente lo sigue.

Lo que no logré

Hay años que no se acaban, solo se disuelven y, con ellos, muere parte de nosotras. No tienen ruido, fuegos artificiales ni fiestas... solo silencio.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Hay años en que los planes se pausaron, ciertas relaciones reventaron o perdimos irremediablemente a personas medulares en nuestra vida. Y, sin embargo, aquí estamos. Respirando. Aprendiendo. Reescribiendo el significado de "lograr algo".

Es evidente que no cumplí con todos mis propósitos y, claramente, en este momento tampoco importa. No hablo idiomas nuevos, no hice ejercicio y no fundé ninguna empresa. Pero resistí el golpe más duro que me ha dado la vida. Sobrevivo a una ausencia que no se parece a ninguna otra, una pérdida que nunca se podrá superar. A lo mucho, integrar, abrazar y caminar con ella. Sobreviví a ello y justo ahí radica mi gran triunfo de este año.

Nos enseñaron a medir la vida con listas y propósitos. A tachar, a comparar, a aplaudir, a presumir los avances. Nadie nos enseñó a reconocer los ciclos que no se cierran con aplausos, sino con lágrimas. Cerrar no siempre es soltar. Cerrar también es aceptar lo inevitable y saber perder. Duele y cuesta y hacemos todo lo que podemos, y eso tiene que ser suficiente. La vida se mide, sí, en todo lo que alcanzamos, pero también en todo lo que somos capaces de resistir.

Cuando la vida te rompe

En el fracaso y en la pérdida hay una dignidad silenciosa. También en admitir que no todo depende de tu voluntad y

las autoafirmaciones. Hay cierta belleza en entender que hay procesos que se atrasan, personas que se van para siempre y puertas que nunca se van a abrir, por más que las empujes. No hay un aplauso más honesto que el que te das tú sola cuando nadie más sabe lo que te costó llegar al final del día. Entender eso puede ser el aprendizaje más grande de la vida y te deja una paz infinita.

Existe una gran sabiduría que solo se obtiene cuando la vida te rompe. Aprender a habitar el vacío es la lección más poderosa que nos puede dejar la existencia. Eso cambia todo: los

problemas se vuelven relativos y los éxitos ya no te marean. Aprendes a valorar lo que sí importa.

Hay años que no se superan, solo se comprenden con el tiempo. Dejan cicatrices invisibles, pero también una nueva claridad. Cuando uno pierde lo irremplazable se deja de correr atrás del brillo y se valoran la calma, la quietud y los momentos. Tengo la certeza de que cerrar el año no es tachar pendientes ni escribir propósitos, sino mirarse con amor. Reconocer que lo que no salió también tiene un sentido de propósito.

Este diciembre no buscaré metas imposibles. Quiero paz

y plenitud. Saber que quien soy es suficiente. Entender que la vida es un suspiro y es nuestra obligación ser felices. Quiero quedarme con la certeza de que, incluso en los años que se sienten eternos y te rompen el alma, también hay belleza.

Benditos simbolismos que nos permiten volver a desear y reescribir un libro de 365 nuevas páginas. Vamos por ello.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... wake up!



Sigue a nuestra columnista Cosmo. También la puedes encontrar en Canal 22 y en La Saga, y leer en el periódico Excelsior.

A person's hand is visible in the bottom right corner, holding a smartphone. Overlaid on the image is a digital illustration of a white robot with a blue visor and blue limbs. The robot is surrounded by several light blue speech bubbles. A network of glowing blue lines connects various points across the scene, creating a sense of digital connectivity. The background is a blurred bokeh of warm, golden-yellow and orange lights, suggesting an indoor setting with many small light sources.

money

Triunfé en mi
entrevista
gracias
a la IA



Destacar ante un reclutador en el primer encuentro es complicado, pero ¿y si la inteligencia artificial te ayudase a prepararte? Un becario de COSMO España lo probó y cuenta su experiencia.

POR SIDDHARTH JAIN



Seamos sinceras: encontrar trabajo hoy en día es una auténtica pesadilla. Los correos de rechazo se acumulan como si fueran *spam* y las ofertas para un puesto *junior* exigen... ¡cinco años de experiencia! Envías 20, incluso 30 currículums, y lo más probable es que no recibas ni un mísero “gracias”. Frustrante. Agotador. Y sí, eso es justo lo que me pasaba a mí. Buscaba trabajo en el agitado mundo de la moda, el *marketing* y las relaciones públicas, intentando encontrar un lugar donde mi creatividad no solo fuera valorada, sino también recompensada. Pero digamos

que el mundo empresarial no me recibió con los brazos abiertos, a decir verdad. ¿Mi CV? Demasiado estrafalario. Muy colorido. Vamos, que lo que ellos querían era algo plano y monocromático. Un día, entre tantos correos con el típico “lamentamos informarle...”, me saltó uno distinto. Un mensaje generado por inteligencia artificial. Normalmente los ignoro, pero esta vez fue diferente: “Actualice su currículum con IA y consiga el trabajo de sus sueños”. Si la IA podía convertirse en mi

FOTO: GETTY IMAGES.



salvavidas en este mercado laboral, ¿por qué no darle una oportunidad? Y decidí dársela.

Un perfil más atractivo

Lo primero que hizo la IA fue pulir mi perfil de LinkedIn. En el mundo corporativo, esta plataforma es tu identidad social (*bye bye*, Instagram). No solo sirve para mostrar tu experiencia, es donde tus logros tienen que brillar más que las *selfies* de una *influencer* en la *golden hour*. Para conseguirlo, usé la plataforma Careerflow, que me propuso añadir una foto

con un fondo profesional a fin de que mi perfil resultara más atractivo, incluir en el encabezado *keywords* relacionadas con mi sector laboral y hablar de mis habilidades en el apartado *Acerca de*. También me recomendó publicar contenido de forma constante para generar interacción y contactos. Incluso creó algunos *posts* donde compartía ideas sobre eventos, contaba lo que yo había aprendido en algunos cursos y debatía sobre temas de actualidad. Después utilicé Rezi para mejorar mi bio profesional y la adaptó muy bien a las descripciones de los puestos.

Por fin empecé a recibir las primeras llamadas para entrevistas, aunque el verdadero reto era superar el proceso de selección. Mi primer campo de batalla fue una agencia de *marketing* digital. La entrevista fue de todo, menos fácil, aunque seguí las indicaciones que me dio la IA: mencioné SEMrush y Google Analytics y hablé del comportamiento de los usuarios. El reclutador quedó impresionado. De hecho, me dijo: “Nos encantó tu enfoque, pero aún estamos valorando candidatos”.

Oportunidad en la moda

Después de trabajar entre bastidores en importantes eventos de moda, me sentí muy feliz cuando me llamaron de una consultora de moda. Esta era mi oportunidad de pasar a primera fila. Durante mi encuentro, hablé sobre cómo crear confianza con los diseñadores, la logística previa a los eventos y el arte de hacer que todo funcionase. La IA me había entrenado bien y el entrevistador mostraba interés. Fue una conversación prometedora, aunque al final no me escogieron.

El mundo de la publicidad

Mi tercera cita fue para un puesto de *copywriter* en una agencia de publicidad. La reunión fue una clase magistral de pensar rápido y escribir todavía más rápido. Me tocó preparar una campaña de fragancias evitando clichés y opté por una narrativa sensorial, evocadora y directa. Varios días después llegó un correo: “Tu creatividad y tus ideas son fascinantes, pero hemos elegido a un candidato de Bombay”. No había sido seleccionado ni por falta de habilidad ni de estrategia. ¿Habría conseguido este trabajo de haber estado en Bombay? Quizás sí... o quizás no.

Ariana Greenblatt

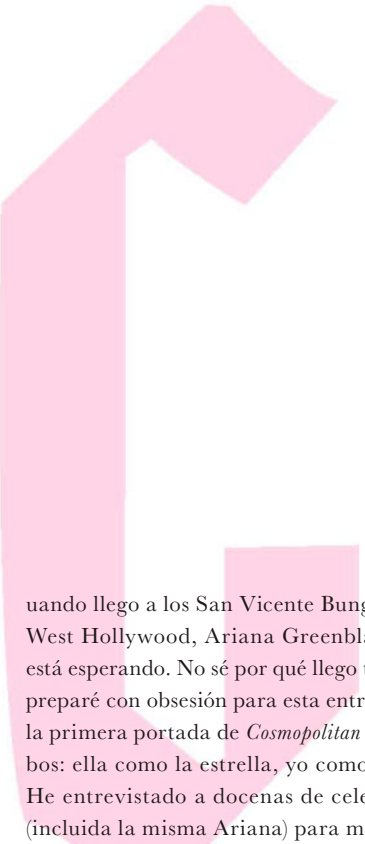
EN MODO PROTAGONISTA

La estrella de 18 años de la nueva película *Now You See Me: Now You Don't* creció —y todavía vive muy intensamente— en internet, aunque a veces desearía no hacerlo.

FOTOS: LAUREN GREENFIELD
STYLING: BRANDON TAN • POR JAKE SHANE
TOMADA EN LOCACIÓN EN THE BOWERY HOTEL



Look, **Miu Miu**. Aretes
(durante todo el shoot)
de Ariana y (de abajo),
Cartier. Bolso, **Marc
Jacobs**.



uando llego a los San Vicente Bungalows en West Hollywood, Ariana Greenblatt ya me está esperando. No sé por qué llego tarde. Me preparé con obsesión para esta entrevista. Es la primera portada de *Cosmopolitan* para ambos: ella como la estrella, yo como escritor. He entrevistado a docenas de celebridades (incluida la misma Ariana) para mi pódcast *Therapuss* y ella, a los 18 años, ya ha actuado en lo que parecen ser innumerables éxitos de taquilla. Aun así, de alguna manera esto se siente diferente —más profundo y permanente. Así que, sí, pierdo un poco el control.

Ariana no lo está, es claro. No menciona mi tardanza ni el hecho de que acaba de bajar de un vuelo de 13 horas luego de terminar su nueva película, *Now You See Me: Now You Don't* (que se estrenó el 13 de noviembre). En cambio, me da un abrazo mientras guarda su celular, lista para concentrarse. Es el tipo de enfoque que le ha valido papeles en películas codiciadas como *Barbie* (2023), por la que obtuvo una nominación al *Critics Choice Award* como Mejor Actriz Joven, y en franquicias de superhéroes (interpretó una versión joven del personaje de Zoe Saldana en *Avengers: Infinity War* de 2018). Eso, además de su trabajo temprano en Disney Channel y actuaciones en cintas como *Borderlands*, *In the Heights*, *65* y *Love and Monsters*.

Sé que no debería sorprenderme. Conocí a Ariana por primera vez en los People's Choice Awards 2024. La vi saludando y, después de unos segundos de mirar alrededor confundido, me di cuenta de que me hacía señas a mí. Desde entonces hemos intercambiado incontables memes, notas de voz y mensajes de Instagram,

convirtiéndonos en una versión muy digital de amigos cercanos.

Tal vez de ahí vienen mis nervios, de llevar nuestra amistad virtual a este entorno en la vida real, colaborando en una historia para una revista impresa con 60 años de historia. De todos modos, poder documentar este momento en su vida se siente como un honor y también como un espejo reflejado no solo hacia mí, sino hacia toda una generación que tropieza con lo que significa crecer y vivir en línea. Deslizamos sin parar, buscando validación en los *likes*, y sentimos el pinchazo del silencio cuando una publicación no tiene éxito. Cada actualización se siente como una confesión y actuación, una forma de ser visto y de ocultarse al mismo tiempo. Solo podemos adivinar lo que todo eso significará para el resto de nuestras vidas, pero al menos todos —tú, yo, Ariana— estamos en esto juntos.

Quiero empezar con la amistad. Como actriz que trabaja con frecuencia, ¿de qué manera haces amigos?

Curiosamente, mi lugar cómodo y feliz es en el *set*, donde puedo hacer amigos en un día.

¿Entonces te uniste mucho con tus compañeros de *Now You See Me: Now You Don't*?

Todo el elenco son mis personas favoritas en el mundo, en especial Justice Smith y Dominic Sessa. Dominic y yo éramos vecinos puerta con puerta cuando filmábamos en Budapest. Casi siempre él terminaba más tarde que yo, así que le preparaba *mac & cheese* y se lo dejaba en su casa. Por alguna razón siempre me aseguraba de que estuviera comiendo. Justice es como un hermano mayor para mí. Hubo muchas veces en las que decía: “No sé qué significa esta escena”, y él se sentaba conmigo y la analizaba. Jesse (Eisenberg) siempre ha sido uno de mis actores favoritos, y no podría ser más lindo. Dave Franco fue de verdad otro de mis mentores.

¿Tener a toda esta gente nueva en tu vida hace que sea más difícil mantenerte al día con tus viejos amigos?

Tuve un *FOMO* enorme mientras filmaba *Now You See Me: Now You Don't*, porque estaba muy lejos de mis amigos en casa, en L.A. Solo los bombardeaba con: “¿Qué me estoy perdiendo? ¿Qué fue divertido y no pude hacer?”. Por suerte, mi mejor amiga, Heaven, vino a

Budapest a visitarme y lloré desconsolada en sus brazos.

Eso es muy especial. Quiero preguntarte qué recuerdas de tu vida antes de las redes sociales.

Extraño los pocos años en los que no tenía redes sociales¹. Al crecer, se sentía natural querer tener todas las aplicaciones y estar al tanto de cada tendencia. Cuando estaba en Disney Channel², de hecho, me decían: “Necesitas redes sociales”, y mi papá no me dejaba.

¿Entonces Disney fue la razón por la que tuviste redes sociales?

Técnicamente tuve redes sociales cuando tenía 7 años, pero no hablaba con la aplicación. No la controlaba ni la veía hasta que quise que me percibieran como alguien *cool*, tal vez cuando tenía 13. Pero con el tiempo llegué a un punto en el que pensé que no sabía si eso en realidad me estaba beneficiando. Eliminé TikTok de mi celular hace una semana, después de tener que desintoxicarme poco a poco.

Las redes sociales son una droga.

Son una droga por completo. Borré TikTok por su algoritmo y porque nunca he tenido una relación saludable con saber cuándo apagarlo. Veré una cosa sobre mí, haré clic en el comentario azul³ y de repente estoy desplazándome por un *feed* de publicaciones que son todas negativas. Pasaré de tener un gran día a ver cinco videos y sentirme enferma del estómago y el resto del día queda arruinado. Es una locura cómo un solo desplazamiento puede cambiar en absoluto mi estado de ánimo e incluso el estado físico de mi cuerpo.

¿Cómo lo sobrellevas?

Hablo con mi hermano, Gavin. Nadie habla de él, pero lo resume diciendo: “Esto no es real”. Al principio desactivé mi cuenta principal⁴ y solo tenía la cuenta privada para ver lo que mis amigos publicaban, pero también empezaron a colarse videos sobre mí ahí.

1. Ariana nació en agosto de 2007, cuando MySpace era la plataforma de redes sociales dominante y YouTube estaba convirtiéndose muy rápido en el sitio principal para contenido en video.

2. Interpretó a Daphne Diaz, la menor de siete hermanos, en el popular programa *Stuck in the Middle*.

3. Una función de TikTok que resalta en azul ciertos comentarios que la aplicación convierte en enlaces hacia contenido relacionado.

“Extraño la vida sin redes sociales”.



TRADUCCIÓN: PALOMA PACHECO.

Look,
Balenciaga.
Zapatos,
Maile. Aretes,
Pandora.
Collar, **Lady
Grey.** Funda
de celular,
Wildflower.



Vestido, Marni.

Página opuesta: Look, Ferragamo.
Medias, Falke. Zapatos, Giuseppe
Zanotti. Sombrero, Emporio Armani.
Lentes de sol, Selima Optique. Cinturón,
Deborah Drattell. Bolsas y maleta, Louis
Vuitton. Bolsa (mano izquierda), Hermès.
Maletas (abajo al centro y abajo a la
derecha), Gucci.



¿Cuál es para ti la diferencia entre TikTok e Instagram? Eliminaste una, pero aún tienes la otra.

Con TikTok los comentarios negativos suben hasta arriba, pero en Instagram tengo que esforzarme mucho más para encontrar cosas negativas. Me encanta publicar en Instagram Stories. Creativamente, me gusta crear cosas así. Tengo tanto contenido de *Now You See Me: Now You Don't* que todos van a hartarse de él.

¿Cómo crees que ha influido todo esto en tu carrera?

Me descubrí preocupándome demasiado por cómo me veo, porque las redes sociales toman escenas en las que he actuado y las editan. Eso es lo último que necesitas en la actuación: todas las opiniones adicionales. Hay un término negativo en internet para absolutamente todo. “Instagram Face”⁵ es el último que vi.

¿Tienes muchos compañeros cercanos que se identifiquen contigo?

La mayoría de mis amigos no están conectados

con esta industria. Solo tengo una cercana a mi edad y es el alma más amable que existe⁶. Siempre me dice: “Ese es el trabajo”. Es como si me lo dejara muy claro. Pero yo sobrepienso demasiado, así que puedo ver algo y dejar que se apodere de mi cuerpo con facilidad.

¿A qué edad te diste cuenta de que actuar era una elección y que tenías libre albedrío sobre tu carrera?

Hace dos años. Solía emocionarme y nunca lo veía como un trabajo. Es decir, hay momentos en el *set*, como una filmación nocturna en la que terminamos a las 7 a.m., y mi cuerpo me dice que podría morir, pero también lo amo. Y cuando las marcas empezaron a notar mi existencia⁷ fue un momento *wow*. Ahora tengo la responsabilidad de mantener esto. Hay toda una estrategia detrás de ello.

Bueno, eres la embajadora más joven de L’Oréal en la historia.

Tuve una reunión con ellos justo cuando *Barbie* salió. Pensé: “Oh, dios mío, puedo hablar sobre

belleza, maquillaje y cómo esta generación se siente al respecto”. Me ayudó a darme cuenta de que tengo una gran responsabilidad de ser el modelo a seguir correcto para este grupo demográfico. No se trata solo de hacer una publicación en Instagram. Importa. Estos comerciales importan. Son lo que crecí viendo.

Es interesante cuando sientes que gente más joven te admira y tú ni siquiera sabes quién eres en realidad. Tengo 25 años y no tengo idea de quién soy.

Siento que quizás hasta que esté en mis veintes,

4. La cuenta “principal” de TikTok de Ariana era una cuenta verificada y pública con la que millones de personas podían interactuar (como referencia, hoy en día tiene 4.1 millones de seguidores en Instagram).

5. Término acuñado por la escritora de *The New Yorker* Jia Tolentino, que se refiere a una estética específica y homogeneizada que suele ser el resultado de Facetune o de procedimientos cosméticos populares.

6. Ariana quizá se refiere a la actriz India Fowler. Ambas se conocieron mientras filmaban la película de mayo de 2025 *Fear Street: Prom Queen*.

7. En 2024, Coach eligió a Ariana para protagonizar su gran campaña *Coachtopia*.



“Borrar TikTok es libertad”.

no voy a saber quién soy del todo. Acabo de ver entrevistas mías de hace solo cinco meses atrás y pensé: “Wow, ahora soy una persona diferente por completo”. Y en esa entrevista estaba tan segura de que eso era quien yo era. Ahora cada video que publico se convierte en un archivo que otras personas pueden usar para reforzar otra idea del tipo de persona que soy.

¿Hay gente a la que admires por la forma en que maneja todo esto?

Mi mamá o, en secreto, Zendaya. Zendaya es totalmente libre de problemas y asombrosa. Miro a Zendaya y pienso que tiene su vida en orden. Pero cada vez que estoy en cualquier situación sin mi mamá, siempre me pregunto qué haría ella, y lo que sea que pienso que ella haría termina siendo lo correcto. Tener eso siempre es una buena pequeña brújula moral.

¿Y qué hay de Billie Eilish? ¿Te ha dado algún buen consejo? Sé que son cercanas desde que trabajaron en *Barbie*.

No necesariamente me dio consejos, pero creo que solo verla vivir su vida, cómo ella misma...

Las personas a su alrededor le dan tanta alegría. Ella sin duda, a través de todo, encontró su burbuja. Ha aprendido a diferenciar lo que de verdad le importa y deja ir lo demás. Es inspiradora porque, después de todos los años que lleva en el ojo público y a pesar de todo lo que eso implica, sigue siendo una persona luminosa.

¿Cuándo aprendiste lo que es el miedo?

Siempre he sido consciente de él, pero cuando estoy en entornos con otros adolescentes, de inmediato entro en modo de lucha o huida. Fui a un par de fiestas y todas apestaron. Tenía la paranoia constante de que hubiera teléfonos grabando y de verme tonta. Me paralizaba el miedo. Y también solo por saber cómo otros adolescentes se tratan entre sí. Estaba en un grupo y me mostraban sus teléfonos de cómo habían hecho una cuenta de Instagram sobre una persona⁸.

No puedes evitar pensar qué los defendería de hacer eso contigo...

Exacto. Nunca quise estar cerca de nada que pudiera verse mal, porque no soy el tipo de

persona que se involucra en esas cosas, en general. Mi cerebro acepta que podría estar cerca de una botella de alcohol y podrían *photoshopear* la botella en mi mano. Y luego eso se sube a internet y entonces decepciono a las chicas jóvenes. Así que nunca tuve la libertad de disfrutar ese tipo de fiestas. Fui porque quería ver de qué se trataban, pero en el fondo de mi mente siempre estaba fijándome en dónde estaban los celulares de los demás.

¿Y en la escuela?

Bueno, me grababan en la escuela.

Lo siento.

La paranoia de ver las cosas después... ni siquiera eras consciente de que te escuchaban o veían. Eso fue lo que me asustó. En respuesta, intento estar seis pasos adelante, lo cual termina arruinando cualquier vibra en la que me encuentre. Por eso también odio las redes sociales. Es por no querer ver lo que podría publicarse en ellas.

8. Ariana habla de cuentas tipo “ship” o “gossip girl” que muestran a personas sin su permiso y, por lo general, publican comentarios negativos.



“Un solo *scroll* puede cambiar por completo mi estado de ánimo e incluso la forma en que se siente mi cuerpo”.

Página opuesta:
Vestido, **Roberto Cavalli**.
Aretes, **Laura Lombardi**.
Anillo, **Cartier**.

Saco y top, **Burberry**.
Bra, liguero y ropa interior, **Fleur du Mal**.
Medias, **Calzedonia**.
Reloj, **Cartier**.
Anillo, **Jade Ruzzo**.

Makeup:
Stevie Huynh para
L'Oréal Paris.
Pelo: **Marc Mena** para
Great Lengths.
Manicure: **Julie Kandalec**
para **Morgan Taylor**.
Producción:
The Morrison Group.

love

Relaciones abiertas y poliamor: nuevas formas de amar

En tiempos en los que el amor evoluciona, también lo hacen los conceptos de fidelidad y libertad emocional.

POR MARIANA MIJARES

Si bien muchas personas prefieren mantener relaciones monógamas, cada vez es más común escuchar de parejas que eligen abrir su relación. Este cambio refleja una evolución en nuestra forma de entender el amor, el deseo y los acuerdos. En las relaciones abiertas no existen fórmulas universales: cada pareja define sus propias reglas, límites y maneras de vincularse. Abrir una relación no implica mayor madurez ni superioridad emocional, sino el explorar otra forma de construir intimidad y libertad dentro de una relación. Pero ¿qué implica en realidad? A continuación te cuento más sobre esta nueva manera de estar en pareja.

Poliamor vs. relación abierta

Aunque podrían parecer cosas similares, el poliamor es cuando una pareja está abierta a tener más de un vínculo afectivo; es decir, podría tener un esposo y un novio, o dos novios, y que ambos tengan un lugar importante a nivel emocional.

Por otro lado, las relaciones abiertas por lo general implican que solo hay un vínculo principal; es decir, novio o esposo, pero que se puede abrir esa relación para experimentar sexualmente con otras personas.

Bajo el paraguas de la no monogamia consensuada se agrupan distintos modelos de relación que rompen con la estructura tradicional.

Entre ellos está el *monogamish*, donde las parejas mantienen una base monógama, pero permiten excepciones sexuales esporádicas; el *swinging*, que implica el intercambio sexual entre parejas; y la anarquía relacional, un enfoque que celebra la autonomía individual y la comunicación abierta, valorando por igual los vínculos románticos, de amistad o afectivos, sin jerarquías ni reglas fijas.

¿Y si se enamora de la otra persona?

Uno de los temores principales

al abrir una relación es si nuestra pareja puede enamorarse de alguien más, y la realidad es que sí, pero también podría enamorarse de un tercero aún estando en una relación cerrada y monógama. Aunque quisiéramos pensar que todas las relaciones son eternas, la realidad es que estas se desgastan o cambian con el tiempo.

Los expertos recomiendan trabajar la autoestima y la autoconciencia. Los celos no siempre son un signo de debilidad: pueden ser una oportunidad para reconocer miedos, inseguridades o deseos no expresados. Hablar desde el "yo siento" en lugar del reproche ayuda a fortalecer el vínculo, incluso frente a emociones incómodas.

Pros y contras de las relaciones abiertas

PROS:

- **Exploración y crecimiento personal:** permiten descubrir nuevas facetas del deseo y la sexualidad.
- **Trabajo emocional:** hablar de



límites, celos o inseguridades fortalece la relación principal.

► **Nuevas conexiones:** conocer personas fuera del vínculo tradicional puede enriquecer la vida emocional.

► **Mayor honestidad:** compartir los deseos libera del peso del secreto o la culpa.

CONTRAS:

► **Celos y comparaciones:** pueden surgir inseguridades si no se gestionan.

► **Estigma social:** aún son malentendidas por muchos entornos familiares o laborales.

► **Desgaste emocional:** requiere madurez, comunicación y autocritica constante.

► **Fronteras difusas:** cuando los acuerdos se rompen, las

heridas pueden parecerse a una infidelidad.

En conclusión

Lo esencial en una relación abierta no es seguir un modelo, sino mantener una comunicación continua, honesta y empática; porque sin ella, cualquier tipo de relación está destinada a fracturarse. Este tipo de relaciones no son para todos, pero sí pueden ser una oportunidad para crecer en pareja, aprendiendo y evolucionando juntos. Mantener el diálogo, el respeto y el cuidado mutuo asegura que el vínculo siga siendo un lugar donde ambos, libremente, eligen quedarse.

REGLA DE ORO

Aunque podría parecer una solución ante la rutina o el desgaste, abrir la relación solo debe hacerse cuando existe confianza y hay estabilidad. No se trata de “arreglar” una relación en crisis, sino de dar un paso consciente y mutuamente aceptado.

PRIMER PASO: la inquietud

Las relaciones abiertas suelen comenzar porque una de las partes siente curiosidad o deseo de experimentar con otras personas. Antes de actuar, los expertos recomiendan imaginar cómo se sentiría ver a la pareja con alguien más. Pensar en las emociones que surgirían, como celos o inseguridad, ayuda a tomar decisiones más conscientes.

SEGUNDO PASO: la primera conversación

Ya que una de las partes asume y entiende que desea o necesita experimentar con más personas, toca externar este deseo con la pareja para saber si está de acuerdo. Es común que, de inicio, haya nervios o miedo; no obstante, es importante recordar que si una de las partes tiene el deseo de una relación abierta, difícilmente esa inquietud podrá “apagarse”. El diálogo no debe ser impulsivo ni unilateral. Los terapeutas sugieren que la conversación se dé sin que haya, todavía, una tercera persona involucrada, y que se tenga un proceso largo (de alrededor de seis meses) para discutir expectativas, límites y emociones sin presiones.

TERCER PASO: establecer acuerdos

Una vez que ambas partes están de acuerdo en intentar una relación abierta, es válido por completo que establezcan sus propios acuerdos. Cada pareja es un mundo, y estos pueden ser tan específicos como se requieran.

Algunos acuerdos incluyen:

- Mantener las relaciones sexuales fuera del entorno habitual (por ejemplo, solo durante viajes).
- No repetir con la misma persona más de cierto número de veces.
- No pasar la noche con la otra persona.
- No involucrar a alguien del círculo cercano o del trabajo.
- Mantener comunicación constante y usar protección.

CUARTO PASO: abrir la relación

Ya que ambas partes están de acuerdo y se tienen los acuerdos claros, toca experimentar en libertad, manteniendo la confianza y la comunicación con la pareja. Cuando las relaciones abiertas son llevadas de manera respetuosa y cumpliendo los acuerdos pueden ser una forma sana de seguir explorando la sexualidad. Sin embargo, es fundamental priorizar el vínculo principal. No basta con tener reglas sobre los terceros: hay que seguir cultivando la relación original con citas, compartir tiempo de calidad y asegurarse de que ambos se eligen día con día. También es clave programar “check-ins” periódicos donde hablen con apertura sobre cómo se sienten, si los límites siguen funcionando o si deben ajustarse.

A woman in a pink ski jacket, white helmet, and goggles is posing on a snowy mountain slope. She is holding her skis vertically and has one ski pole in her right hand. The background shows a clear blue sky and snow-covered mountains.

discover

Agéndate una escapada para cerrar 2025 con broche de oro y dar la campanada con estos destinos.

POR ANA M. JIMÉNEZ.

**Viajes
top para
despedir
el año**

FOTOS: GETTY IMAGES

Zermatt

Un brindis con vistas
a los Alpes suizos

PONTE LOS ESQUÍ

¿Te imaginas pasar la Navidad deslizándote por los **Alpes** con el majestuoso **Matterhorn** (la montaña que inspiró el logo de Toblerone) de fondo? Bienvenida a **Zermatt**, una pequeña localidad suiza donde el esquí es religión y de las pocas que cuentan con pistas en glaciares, como las del área de **Matterhorn Ski Paradise**.

AMBIENTE FESTIVO

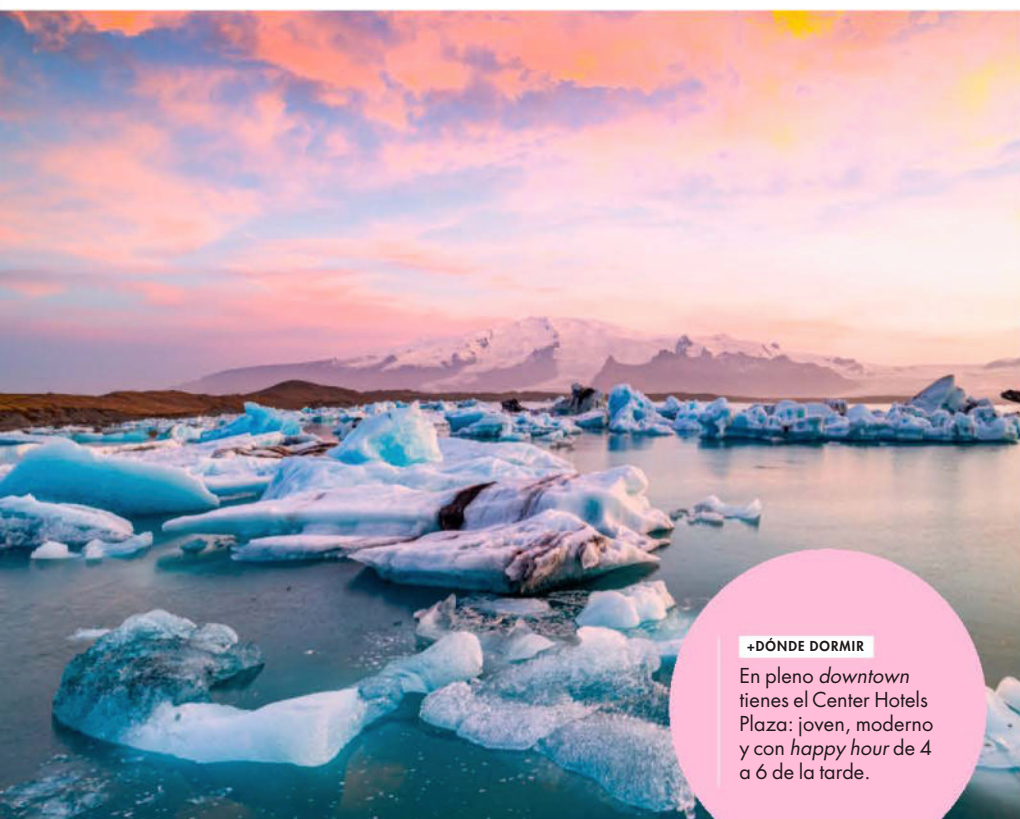
Si no esquías, pasea en trineo o en un carruaje victoriano por el pueblo; haz senderismo con raquetas de nieve (muchas de las rutas son gratuitas); patina sobre hielo o sube al **Gornergrat** en tren cremallera para ver el atardecer más espectacular de tu vida (con un buen chocolate caliente, por supuesto). En general, vivirás un ambiente muy festivo, ya que hay conciertos navideños en iglesias y calles. Muchos de los



+DÓNDE DORMIR

Ubicado cerca del centro, el hotel Bella Vista te cautivará con sus habitaciones tipo cabaña y sus vistas al monte Matterhorn.

hoteles ofrecen cena de Nochevieja, como el **Sonnmatten**, pero si quieres vivirlo como los locales, ve a la plaza de la Estación, donde se hace la cuenta atrás y luego lanzan cohetes.



+DÓNDE DORMIR

En pleno *downtown* tienes el Center Hotels Plaza: joven, moderno y con *happy hour* de 4 a 6 de la tarde.

Islandia

Entre glaciares, volcanes
y aguas termales

LUCES Y COMPRAS

Pasear por **Reikiavik** bajo guirnaldas de renos es un *must*. Aprovecha para comprar productos locales en **Laugavegur** (la calle principal) o en el **mercadillo de Ingólfstorg Square**, donde también hay una pista de patinaje. Puedes reservar un menú navideño (lo típico es cordero ahumado con papas caramelizadas) en restaurantes como **Apotek**, **Snaps** o **Dill**.

EXCURSIONES INVERNALES

Saca tu vena aventurera y haz una ruta por el **Golden Circle** (catarata de **Gullfoss**, géiser **Geysir** y parque de **Thingvellir**), ve al glaciar **Vatnajökull** o, si te atreves, baja al cráter del **volcán Thrihnukagigur**. Tras el subidón de adrenalina, lo mejor es un baño en las **aguas termales de Blue Lagoon** o **Sky Lagoon**.

Phuket

La meca tailandesa del *relax* (y la marcha)

DEBAJO DEL MAR

De día, tu mejor plan será tomar el sol y hacer esnórquel en playas de aguas cristalinas (las mejores son Nai Harn, Kata Noi, Freedom Beach y Surin). También puedes visitar el Big Buddha o el templo Wat Chalong.

DE CLUB EN CLUB

Al caer el sol, tu agenda estará repleta de actividades. Para empezar, disfruta de la *golden hour* tomándote un coctel de autor mientras un DJ toca música *chill* en Café del Mar Phuket: sus *sunset sessions* son legendarias. Clubes como Illuzion, Catch, Xana o Kudo suelen organizar fiestas temáticas navideñas donde no falta la música en directo ni las camas balinesas, pero las más sonadas son las de Fin de Año en Patong Beach y en la vecina Bangla Road, una calle repleta de *pubs* con luces de neón.



+DÓNDE DORMIR

Junto a la playa de Karong Beach está el Sugar Marina ART, un divertido hotel de diseño.



+DÓNDE DORMIR

Our Habitas Tulum es un cuatro estrellas rodeado de vegetación con cabañas *deluxe* frente al mar.

Tulum

Un 'mix' de playa y fiesta en la Riviera Maya

'MOOD' BIKINI

Si hay un lugar donde puedes cerrar el año bailando descalza sobre la arena blanca, margarita en mano, ese es **Tulum**. Este rincón de la **Riviera Maya** es famoso por sus fiestas de *deep house* en la selva o la playa. Tal es el caso del **Zamna Festival**, un *rave* que comienza el 31 de diciembre y dura hasta el mediodía del 1 de enero, o de las *jungle parties* de **Casa Jaguar**, que son por demás épicas.

CEREMONIAS ANCESTRALES

Para empezar con el pie derecho, nada mejor que probar un ritual *wellness* realizado por un chamán con piedras calientes y hierbas medicinales. Lo hacen en los hoteles **Azulik** y **Ahau**.

Nueva York

La nochevieja según los *new yorkers*

CONFETI Y FUEGOS ARTIFICIALES

El **Ball Drop** en **Times Square** con la posterior lluvia de confeti es mítico: desde las 6 de la tarde hay conciertos y espectáculos en la zona para amenizar la espera. Otra opción (con menos filas) es ver los fuegos artificiales de **Central Park** o de **Prospect Park**, en **Brooklyn**.



+DÓNDE DORMIR

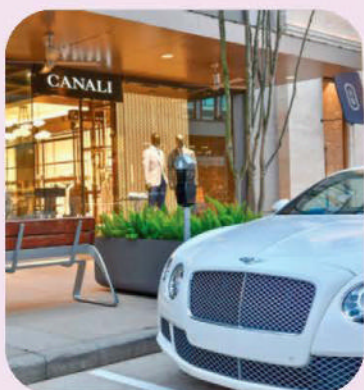
The Pod Hotel cuenta con cuatro alojamientos *super cool* en la ciudad.

¿Holidays con tus BFF?

Los mejores planes para una escapada decembrina en Houston.

POR ANDREA SIERRA

Como los mejores recuerdos no se compran, se viven (de preferencia con tus mejores amigas), la temporada navideña en **Houston** se vive a lo grande: luces, música, cultura y ese espíritu festivo que hace que cada esquina parezca una postal. Si quieres cerrar este año con una escapada inolvidable con tu *squad*, aquí tienes los mejores planes para disfrutar la ciudad al máximo.



Shopping con estilo y lujo

♥ RIVER OAKS DISTRICT

Comiencen su *holiday trip* con una parada obligada en el **River Oaks District**, el centro comercial al aire libre más elegante y distintivo de la ciudad. *Boutiques* de lujo se mezclan con cafés, arte y espacios verdes iluminados con miles de luces. La vibra navideña se siente en cada rincón gracias a los árboles iluminados, los villancicos y las decoraciones de temporada.

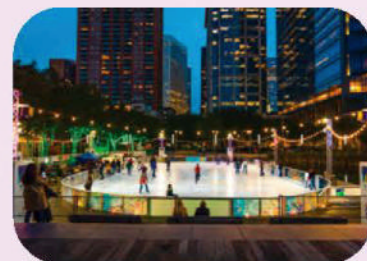


Luces en la ciudad

♥ CITY LIGHTS DOWNTOWN HOLIDAY MAGIC

El centro de **Houston** se convierte en un set de película gracias al **City Lights Downtown Holiday Magic** presentado por **Kroger**, una experiencia inmersiva que reúne espacios icónicos como **Discovery Green**, **Alley Theatre**, **POST Houston**, **Hilton Americas-Houston** y **Marriott Marquis**. Son 12 locaciones temáticas con árboles enormes, música en vivo, proyecciones y actividades que celebran la magia de la temporada. Para recorrerlo sin perderse ni una foto, súbense al **Hop-on Hop-off Holiday Bus**, el tour que conecta los puntos más lindos de la ciudad.

COSMO TIP: Para hacerlo aún más fácil (y mucho más divertido), **METRO** se suma a la magia de esta experiencia con su **Holiday Express**. Los trenes, decorados con espíritu navideño, recorren las líneas Verde y Morada y conectan las zonas del **Polo Norte** y **Polo Sur** del centro de la ciudad.



Patina bajo el skyline

♥ KINDER LAKE EN DISCOVERY GREEN

¿Existe algo más *cute* que patinar al aire libre mientras caen luces sobre los rascacielos? El **Kinder Lake** en **Discovery Green** se transforma cada año en una pista de hielo sustentable (funciona con energía renovable y materiales reciclados) donde todas disfrutarán una tarde divertida con vista al centro de la ciudad. Y si después del patinaje necesitan un pequeño descanso, el parque tiene una agenda llena de conciertos, películas al aire libre y *food trucks* perfectos para reponer energía.



Vistas y luces inolvidables

♥ WINTER WONDERLAWN

En el **Skylawn**, el espectacular *rooftop* del **POST Houston**, el **Winter Wonderlawn** es un *must*. Este parque, del tamaño de dos canchas de fútbol profesional y situado en la azotea, se viste con cientos de miles de luces, un árbol de Navidad de 7.6 metros y actividades para ustedes. Es el plan ideal para una noche de amigas con música en vivo y el skyline como fondo. Lleva un abrigo y prepárate para brindar bajo las estrellas con un *drink* invernal.

Cultura navideña

♥ EL CASCANUECES Y CIRQUE DREAMS HOLIDAZE

Si tu grupito ama los planes culturales, no hay mejor manera de entrar al espíritu navideño que con el clásico ballet **El Cascanueces** en el **Wortham Theater Center**, presentado por el **Ballet de Houston**. Una producción mágica que combina danza, música de Tchaikovsky y un vestuario de ensueño. Si prefieren algo más moderno, **Cirque Dreams: Holidayze** ofrece una propuesta espectacular donde artistas de más de 12 países transforman adornos navideños en acrobacias y fantasía.





¿Dónde?

IG: @pixyalbum

WEBSITE:
pixyalbum.com

Pixyalbum

Porque hay recuerdos que merecen quedarse a vivir en papel.

POR ANDREA SIERRA



Cuando nació su primera hija, Marisa Álvarez, mamá y fundadora de **Pixyalbum**, descubrió lo mismo que muchas mamás primerizas: su galería del celular se llenaba de miles de fotos. Pero le faltaba tener esos recuerdos en sus manos, y así nació esta plataforma, creada para que los momentos no se pierdan entre pantallas, sino que se conviertan en álbumes reales y llenos de emoción.

DE LA PANTALLA AL CORAZÓN

La idea de Marisa era clara: crear una herramienta fácil de usar, con gran calidad y un precio justo para imprimir las fotos del día a día, no solo las de ocasiones especiales. “Amo las fotos y verlas en un álbum para recordar y revivir las historias detrás de cada imagen”, nos comparte. “La experiencia de ver una fotografía impresa

no se compara con verla en el celular, entre miles de capturas o imágenes sin valor. Además, los medios digitales cambian o se vuelven obsoletos con el tiempo —CD, USB, discos duros...—, pero el papel permanece. Esa permanencia fue lo que me cautivó”, agrega.

HISTORIAS QUE SE TOCAN

“Hay instantes perfectos que logramos capturar: viajes, reuniones, abrazos, risas... y cuando los volvemos a ver, nuestro cerebro revive la misma felicidad que sentimos en ese momento, solo que con un toque de nostalgia. Al final, de eso se trata la vida: de coleccionar momentos con las personas que amamos y volver a ellos una y otra vez”, dice Marisa. Y es que ver una foto impresa tiene un poder distinto. No es lo mismo deslizar el dedo por la pantalla que

hojear un álbum y revivir ese abrazo, una risa o un viaje. Por eso, **Pixyalbum** cree que los recuerdos se vuelven más valiosos cuando pueden tocarse y que cada página es una forma de regresar a los instantes que marcaron nuestra historia.

LA TECNOLOGÍA

La plataforma de **Pixyalbum** se desarrolló para que cualquier persona imprima sus memorias de forma rápida, sencilla y hermosa. Es intuitiva, visual y amigable, pues basta con subir las fotos, elegir el formato y dejar que la magia ocurra. El resultado son fotolibros de alta calidad que capturan historias reales y cotidianas.

EL VALOR DE UNA HISTORIA

“Un álbum cuenta la historia de tu vida: es un libro completamente personalizado que,

con los años, adquiere un valor emocional incalculable. Aunque hoy es la época en la que más documentamos nuestra vida con imágenes, también corremos el riesgo de perder gran parte de esa información si no la seleccionamos e imprimimos”, recuerda Marisa. “Y es que los libros siempre han sido una forma de transmitir conocimiento, y ahora, con los fotolibros, cualquier persona tiene la oportunidad de contar su historia a través de imágenes. Cada álbum es una manera de decir: ‘Esta soy yo’, y dejar una huella”, concluye.

En un mundo donde la mayoría de nuestras fotos viven en la nube (o se pierden para siempre cuando cambiamos de teléfono) **Pixyalbum** nos recuerda la enorme importancia de preservar lo que es en verdad valioso durante el mayor tiempo posible.

Blanco Detalle

Porque hay detalles que cuentan historias.

POR ANDREA SIERRA

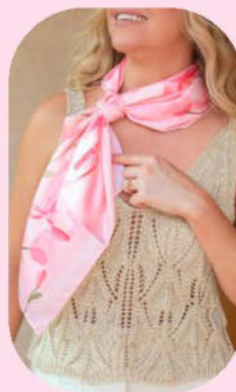
Todo comenzó como una cita entre amigas con ganas de crear.

Entre risas, lluvia de ideas y un pequeño estudio de mercado improvisado, Pilar Moreno Mollo y Alejandra Holm dieron vida a Blanco Detalle. La chispa surgió en 2020, mientras ambas planeaban sus bodas y descubrieron una necesidad que nadie atendía. Ale lo comprobó de primera mano cuando los sombreros que pidió para su boda llegaron en talla mini; al buscar alternativas, se dio cuenta de lo complejo que era encontrar proveedores confiables que entendieran con exactitud lo que tenía en mente. *"Inspiración había mucha —gracias, Pinterest—, pero proveedores de confianza, no tantos"*, recuerdan entre risas. De esa frustración nació la idea de crear un espacio donde las personas encontraran todos los detalles para sus eventos, desde bodas y despedidas hasta viajes o proyectos corporativos con la misma calidad, creatividad y confianza.

Para Pilar y Alejandra, los detalles son mucho más que objetos: son fragmentos de historia. *"No solo vendemos productos: buscamos que cada pieza tenga algo que contar"*, explican. Su proyecto más icónico son los pañuelos ilustrados en seda, donde literalmente imprimen memorias y emociones. Han diseñado rutas de boda y viajes personales o piezas conmemorativas, convirtiendo momentos efímeros en arte que perdura. *"Eso es lo que nos mueve: crear piezas que conecten, emocionen y dejen huella"*.

La diferencia está en el detalle

En un mercado saturado de opciones, Blanco Detalle se distingue por su capacidad de simplificar lo complejo. *"Hacemos fácil lo que suele ser complicado"*, añaden. Seleccionan proveedores con cuidado, vigilan la calidad de cada pieza y entregan



todo listo, directo a la puerta de tu casa. Sin vueltas, sin sustos, sin estrés. Detrás de cada entrega hay una estructura sólida que garantiza una experiencia donde la atención y la estética van de la mano.

Si algo las define es su filosofía: conexión, calidad y confianza. Conexión, porque cada pieza nace de escuchar una historia y transformarla en algo significativo. Calidad, porque cada producto se cura desde los materiales hasta los acabados con procesos y proveedores seleccionados por su excelencia. Y confianza, porque cumplir lo que prometen es su brújula: cuidar cada entrega, cada detalle y cada cliente. Además, equilibran su estilo con las tendencias sin perder su esencia. Adaptan lo actual a su ADN: elegante, funcional y con propósito, reinterpretando tendencias para mantener una estética atemporal que celebra la belleza de lo simple, lo bien hecho y lo emocionalmente significativo.

Momentos únicos

Formar parte de las celebraciones más importantes en la vida de sus clientes es un honor que no toman a la ligera. *"Sabemos que una boda o una gran celebración no se repite. Hemos estado ahí y entendemos que tener un proveedor de confianza lo cambia todo"*,

afirman. Esa empatía y atención al detalle les permiten crear experiencias que acompañan los recuerdos más valiosos de las personas. Y es que en Blanco Detalle cada objeto tiene alma... y cada historia, un lugar para quedarse.

¿Dónde?

IG: @blancodetalle

WEBSITE: blancodetalle.com



Cheers por nuestra primera *Cosmo* *Hot List*

La creación de nuestra primera lista de lo más *hot* del año no podía pasar desapercibida, así que decidimos celebrarla con un *brunch* muy especial y aquí te contamos todo sobre el evento, presentado por **Bio-Oil** y **Biometik**.

POR CONSTANZA ALCOCER

Bagatelle, uno de los *spots* reconocidos dentro de nuestra **Hot List 2025**, fue el lugar elegido para presentar la primera edición de nuestra lista... y es que un *spot* tan *chic* y con toda la vibra *Cosmo* era el escenario perfecto para un momento así. Relajado y lleno de emoción fue como se vivió el *brunch* donde *celebs* y amigas *Cosmo* se reunieron para conocer de qué se trataba la lista.

En una mesa larga bajo lámparas de mimbre y un techo lleno de follaje, todas tomaron asiento para disfrutar un exquisito *brunch* creado por el chef de Bagatelle y, mientras tanto, les contamos sobre la creación de la lista y el consejo editorial que reunimos para ayudarnos a lograrlo. En cada silla, las

invitadas encontraron una *tote bag* del evento con la edición del mes, algunos regalitos de **Bio-Oil** y **Biometik**, y una versión exclusiva de la lista en formato libro creada en colaboración con **Pixyalbum** que solo las asistentes tendrán.

Entre risas y muchas pláticas jugamos una versión especial de lotería, donde cada carta era una selección de la *Hot List* y con la que nuestras invitadas ganaron premios increíbles de marcas que también estaban reconocidas en la lista.

Fue una mañana en la que no solo disfrutamos entre grandes amigas, sino que también presentamos lo que esperamos que se convierta en una tradición anual esperada por todas.





astro

Intuición

La voz silenciosa que sabe antes que tú

Guía práctica del arte de recordar lo que el alma ya sabe.

POR IKERNE MESTRE



Alguna vez has sentido un “sí” o un “no” absoluto en el cuerpo, aunque tu mente no pudiera explicarlo? Esa corazonada que aparece sin aviso, ese escalofrío cuando algo no te late o esa sensación de expansión cuando todo fluye... eso es la intuición. Aunque es difícil de describir,

la intuición es una brújula interior que nos guía con una sabiduría anterior al pensamiento. La intuición es una cualidad de la energía femenina, y su contraparte masculina es la razón. Ambas están presentes en todos los seres humanos, aunque hoy en día vivimos en una época hipermental: analizamos, medimos y razonamos, ignorando

esta otra inteligencia misteriosa que poseemos. Entre tanto ruido racional se nos olvida que el cuerpo —y la vida misma— también piensan. Que debajo del cálculo hay una corriente de sabiduría que murmura sin palabras. Aprender a escuchar la intuición es reconectar con esa sabiduría para recordar lo que ya sabes... sin saber cómo lo sabes.

¿Qué es la intuición?

La intuición es una forma de conocimiento inmediato, una percepción que surge sin necesidad de razonamiento lógico. Es el lenguaje del inconsciente.

La ciencia moderna ha comenzado a validar lo que las tradiciones ancestrales siempre supieron: que la intuición es real y vital. En la neurociencia se ha visto que el cerebro usa la experiencia previa y las señales del entorno para tomar decisiones de manera tan rápida que no alcanzan a pasar por el pensamiento consciente. En otras palabras, no “adivinamos”, tan solo sabemos antes de pensar. En esos instantes de claridad, las regiones del cerebro que más se activan —como la corteza orbitofrontal, la amígdala y la ínsula anterior— están vinculadas a la emoción, la memoria y la percepción corporal. Esto explica por qué, cuando algo “no se siente bien”, no es una metáfora: el cuerpo, literalmente, nos está hablando.

Carl Jung describía la intuición como una de las cuatro funciones básicas de la psique (junto con el pensamiento, la sensación y el sentimiento). Para él, la intuición era “la percepción a través del inconsciente”, una vía que nos conecta con lo que todavía no ha llegado a la forma, pero ya existe en potencia. En las tradiciones orientales, la intuición es vista como una cualidad espiritual: una percepción directa del espíritu o del “tercer ojo”.

Los sufíes la llaman *basira*, la visión interior; los budistas, *prajna*, la sabiduría intuitiva que surge del silencio. Así, desde la ciencia hasta la mística, la intuición aparece con frecuencia como un puente entre mundos: el racional y el invisible, el cuerpo y el espíritu.

Herramienta evolutiva

Podríamos decir que la intuición es la inteligencia de la naturaleza dentro de nosotros. Las aves migran sin mapas, las ballenas se saben guiar en el océano, las semillas saben cuándo germinar... En todos los seres vivos existe una sabiduría implícita, una orientación natural hacia la vida. Como seres humanos, al desarrollar la mente racional, hemos silenciado esta sabiduría; sin embargo, recuperarla es posible y no implica aprender algo nuevo, sino recordar un lenguaje que olvidamos.

Reaprendiendo a escuchar

La intuición no se impone, no grita. Es un murmullo. A veces se manifiesta como incomodidad, como entusiasmo repentino, como una sincronía o una coincidencia que parece demasiado exacta para ser casualidad. Y, sin embargo, casi siempre la ignoramos, la dudamos. Queremos “estar seguros”. Buscamos pruebas. Pero la intuición no funciona así: exige confianza y autoconocimiento de nuestro lenguaje interno. Cultivar la intuición es, ante todo, un arte de atención. No se trata de “hacer” más, sino de “escuchar” mejor. Y como cualquier habilidad, esto es una práctica.

La clave es confiar

Desarrollar la intuición no consiste en eliminar la mente racional, sino en equilibrarla. La mente analiza, la intuición guía. La mente duda, la intuición sabe. El verdadero reto es confiar, porque la intuición no da garantías, solo dirección. Pero cuando confías, algo en el universo se acomoda a tu favor. Esa es la magia: la vida responde con precisión a tu autenticidad recordándote que estás conectada al flujo de la vida. La intuición no es adivinar el futuro, sino vivir tan presente que el futuro te reconozca al llegar.

Tips para reconectar con tu brújula interior

1. Silencia el ruido

El primer paso para escuchar tu intuición es crear espacio. La mente analítica necesita datos, explicaciones, resultados... y la intuición necesita silencio. Busca momentos de quietud a lo largo del día: apaga el teléfono, cierra los ojos o respira. Deja que el cuerpo se aquiete hasta que empieces a sentir lo que hay debajo del pensamiento. Puedes probar prácticas como la meditación, el *soundhealing*, la respiración consciente o solo caminar en silencio en la naturaleza. El silencio no es ausencia de ruido, sino presencia de ti misma.

2. Observa sin juzgar

El *mindfulness* o atención plena es una puerta directa a la intuición. Estar presente en lo que haces te ancla al cuerpo, y el cuerpo es el instrumento principal de la intuición. Cuando entrenas tu mente para observar sin juzgar, aprendes a distinguir entre una reacción emocional y una percepción intuitiva. La emoción reacciona; la intuición observa.

3. Body language

El cuerpo es un radar de información sutil. Cuando algo no va bien, el cuerpo lo sabe antes que tú: un nudo en el estómago, una tensión en el pecho, una ligera contracción... Por otro lado, cuando algo vibra en coherencia sientes expansión, apertura y calma. Haz un escaneo corporal diario: recorre tu cuerpo con la atención desde los pies hasta la cabeza, notando sensaciones, zonas de calor, de frío o de presión. Sin buscar nada, solo observando. Poco a poco comenzarás a reconocer los códigos de tu cuerpo como un lenguaje propio y único.

4. Honra tus emociones

La intuición se comunica a través del sentir: si bloqueas las emociones, bloqueas la intuición. Permítete sentir sin atribuirle una historia o querer racionalizarlo. Puedes acompañar este proceso con *journaling*: escribe para vaciarte y liberar lo reprimido para abrirle espacio a la voz interna del subconsciente.

5. Preguntas misteriosas

La mente quiere certezas; la intuición, posibilidades. Una práctica poderosa es permitirte no saber. Quedarte en la pregunta sin correr hacia la respuesta. Pregúntate: “¿Qué parte de mí sabe esto sin saber por qué? ¿Qué pasaría si confío en este impulso, aunque no lo entienda?”.

6. Símbolos y oráculos

El inconsciente habla en imágenes, metáforas y sincronizaciones; por eso, herramientas como el tarot, los oráculos o incluso observar los sueños pueden servir como espejos de la mente subconsciente. No se trata de “adivinar” el futuro, sino de observar qué resuena. Cada carta o símbolo funciona como un reflejo de lo que ya está en ti.

7. Magia y sincronía

Las sincronicidades son el lenguaje externo de la intuición. Cuando piensas en alguien y te escribe, cuando aparece justo el libro que necesitabas, cuando ciertos números se repiten por todos lados... no son casualidades, sino guiños. Aprende a notar los patrones que la vida te muestra: son mensajes disfrazados de azar.

Guía infalible al mundo de las auras

Tu energía habla por ti antes de que digas una palabra. Sumérgete en el mundo espiritual de las auras y los chakras: desde qué (y dónde) son hasta cómo leer la tuya a partir de una foto. Aquí tienes el 101 esencial.

POR EILEEN LEE

¿Qué es un aura?

Un aura es el campo electromagnético que rodea a todos los seres vivos. Es tu potencial energético. A menudo la asociamos con un solo color o con muchos, y ambas cosas son ciertas. Sin embargo, también existen otras formas de percibirla: a través del sonido, el olor, el gusto, el tacto o la intuición.

Nuestra aura contiene información de nuestro pasado, presente y futuro, accesible para nosotras y para los demás en forma de frecuencias energéticas.

Esto le da retroalimentación al universo sobre lo que deseas experimentar —tanto de manera consciente como subconsciente—, basada en tus creencias sobre ti misma y sobre el mundo en general.

Las auras están irrevocablemente conectadas al sistema de chakras: una red de siete centros de energía principales entrelazados con nuestro sistema nervioso central a lo largo de la columna vertebral que funcionan como portales que permiten el flujo de la energía del cuerpo y nos dan acceso a diferentes niveles de conciencia (o, dicho de forma práctica, a distintas áreas de enfoque en la vida). En lo que elegimos enfocarnos se manifiestan los colores que aparecen en nuestra aura, mostrando qué chakras activamos.

Tu aura es un mapa personal compuesto por tu mentalidad, decisiones, emociones y acciones cotidianas. Aunque ciertos aspectos están predeterminados a nivel del alma desde tu nacimiento, tu aura puede cambiar cuando tú eliges modificar tu energía.

¿Qué son los chakras?

De la base de la columna hasta la coronilla.

CHAKRA RAÍZ

Rige nuestras necesidades básicas de supervivencia, la seguridad física y la estabilidad. Como las raíces de un árbol, estos aspectos de la vida nos conectan con la tierra para enraizar nuestra energía y permitirnos prosperar.

CHAKRA SACRO

Gobierna las emociones, los deseos y los placeres. Simboliza las aguas sagradas de la vida y la nutrición que intercambiamos con quienes mantenemos relaciones.

CHAKRA DEL PLEXO SOLAR

Conocido como el segundo cerebro del cuerpo, nos ayuda a asimilar y digerir información, conocimiento y alimentos. Aquí comenzamos a moldear nuestros pensamientos de acuerdo con nuestra voluntad, lo que nos permite alcanzar nuestras metas.

CHAKRA DEL CORAZÓN

Centro energético del amor y de nuestra capacidad tanto de recibirlo como de darlo. Es el puente que nos conecta con todos los seres vivos y nos otorga la capacidad de perdonar, aceptar y tener compasión.

CHAKRA DE LA GARGANTA

Portal hacia el reino espiritual superior; gobierna nuestra capacidad para escuchar y expresar la sabiduría universal, y dar voz a nuestra alma. Nos conecta con nuestro propósito, integridad y valores, brindándonos la capacidad de expresarnos de manera creativa.

CHAKRA DEL TERCER OJO

Centro energético de la mente y encargado de la conciencia, la intuición y la visión interior. Se le llama “tercer ojo” porque “ve” más allá de nuestros cinco sentidos básicos.

CHAKRA CORONA

Gobierna nuestra conciencia, nuestra conexión con el universo y la inteligencia divina. Es considerado el asiento de la iluminación y como la fuente de toda manifestación.

¿Qué significan los colores del aura?

Los colores del aura ofrecen una ventana a nuestro estado mental, físico, emocional y espiritual. La luz representa lo que tenemos consciente; la sombra, lo que permanece oculto o inconsciente.

ROJO

Luz: acción, pasión, nuevos comienzos, energía, impulso, espíritu aventurero.

Sombra: miedo, resistencia al cambio, inestabilidad, obsesión con la apariencia.

NARANJA

Luz: creatividad, sociabilidad, toma de riesgos, motivación, inteligencia emocional.

Sombra: represión emocional, desconexión de los deseos, traumas no resueltos, adicciones.

AMARILLO

Luz: mente abierta, confianza, alegría, organización, inteligencia, autoestima.

Sombra: narcisismo, falta de límites, autosabotaje, crítica excesiva, necesidad de control.

VERDE

Luz: mentalidad de crecimiento, equilibrio, adaptabilidad, amor incondicional, compasión.

Sombra: desarmonía, egoísmo, resistencia al cambio, dificultad para evolucionar.

AZUL

Luz: honestidad, claridad al comunicarse, autenticidad, empatía, vulnerabilidad.

Sombra: chismes, deshonestidad, miedo a ser vista, dificultad para expresarse.

ÍNDIGO

Luz: intuición, conexión espiritual, confianza en el universo, profundidad emocional, empatía.

Sombra: desconfianza en los tiempos divinos, hipersensibilidad, absorber emociones ajenas, dudar de la intuición.

VIOLETA

Luz: imaginación, inspiración, pensamiento visionario, creatividad sin límites.

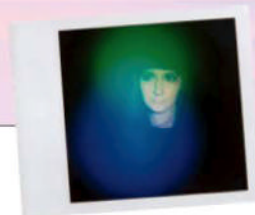
Sombra: desconexión de la realidad, depresión, falta de propósito o dirección, aislamiento.

¿Cómo leer un aura?

Todos tenemos habilidades psíquicas, aunque su desarrollo varía de persona a persona. Cuando sientes que alguien “está triste” o “bajo de energía”, en realidad estás leyendo su aura. Cuando piensas en una amistad y de repente te llama, estás sintonizando con su campo energético. El grado en que podemos acceder a nuestra propia aura —o la de otros— depende de los colores de nuestra alma, es decir, de la energía que vibra en nuestro núcleo más profundo. Personas con dones clarividentes pueden “ver” esas tonalidades y descifrar información a través de ellas.

Cómo conectar con tu aura:

La meditación es una de las herramientas más poderosas para desarrollar la intuición. Durante tu práctica, coloca una mano sobre el chakra que quieras activar y observa qué sientes. Por ejemplo, si se te pide visualizar un campo de lavanda y no logras “verlo” mentalmente, puede que ese chakra (el tercer ojo) no sea tu canal natural. Tal vez, en lugar de verlo, huelas la lavanda o sientas calma en tu cuerpo. Eso te revelará cuáles son tus habilidades intuitivas más innatas —ya sea ver, sentir, oír o tan solo saber— y te ayudará a fortalecer la conexión con tu energía.



Guía para leer fotografías de aura

LADO DERECHO DE LA FOTO Corresponde al lado pasivo y femenino de tu cuerpo —el lado receptivo—.

Refleja la energía del futuro cercano, aquella que estás cultivando y atrayendo.

Representa tus aspectos emocionales e imaginativos que están comenzando a manifestarse.

LADO IZQUIERDO DE LA FOTO Es el lado masculino y expresivo de tu cuerpo. Indica la energía del pasado reciente que liberas ahora. Los colores de ese lado se relacionan con cambios tangibles o físicos y con recuerdos que ocurrieron en fechas recientes.

DE LA FRENTE HACIA ARRIBA Refleja el presente, tu nivel de conciencia actual. Cuanto más cerca estén los colores entre sí, más intensamente los experimentas.

Si aparece una banda de color en forma de arco en la mitad superior de la imagen, simboliza algo que valoras a profundidad o una energía que estás integrando en tu vida.

¿Cuál es tu tipo de manifestación?

La manera en la que das forma a tus sueños dice mucho de ti. No hay una estrategia única ni correcta, y ya que estamos en la era de proyectar, la pregunta es: ¿cómo lo haces tú?

POR ANGELA LAW

Nada tan poderoso como tener claros los objetivos. Manifestar nuestros deseos va más allá de una simple intención, y el cómo hacerlo depende de cada una de nosotras. Así, mientras algunas encuentran la motivación visualizando su futuro soñado con un *vision board*, otras prefieren escribir afirmaciones, y hay quienes confían sus metas a una planificación meticulosa y eficaz.

1. CUANDO LOS PLANES NO SALEN COMO ESPERABAS...

Te permites sentir tus emociones y tratas de autocuidarte.	Piensas en objetivos alcanzables que te refuercen.	Haces scrolling en TikTok hasta que algo te inspire.
a	b	c

2. AL ESTABLECER TUS PROPÓSITOS PARA EL FUTURO, PREFIERES:

Escribir una lista de metas y dividirlas en acciones alcanzables.	Crear un <i>vision board</i> que refleje la que sería tu vida ideal.	Practicar la gratitud y escribir en un diario tu vida soñada.
a	b	c

3. TU SIGNO ESTRELLA:

Cáncer, Escorpio, Tauro, Libra.	Leo, Sagitario, Géminis, Acuario.	Virgo, Capricornio, Aries, Piscis.
a	b	c

Para crear un 'vision board' elige fotos que representen tus sueños y colócalas donde las veas cada día. Te mantendrá enfocada y motivada.

Define lo que deseas y divídelo en pasos para hacerlo realidad.



4. TU JEFE ACABA DE PEDIR UN
APOYO CREATIVO. TU PRIMER PASO ES...

Buscar inspira-
ción en Pinterest
o Instagram.
Obvio, ¿no?

a

Escribir una
lista de tareas
detallada y
asignarles
plazos.

b

Imaginar lo
satisfecha que
te sentirás al
completar el
proyecto.

c

R

DE 7 A 8 PUNTOS

La 'vision board'

Si no puedes visualizar tus metas, lograrlas es casi imposible. Te aconsejamos crear un *vision board* para empezar: se trata de encontrar fotos que representen tus sueños, como una del lugar al que quieres viajar o de ese perrito que te gustaría adoptar. Debes colocarlas en donde las veas todos los días para mantenerte enfocada y motivada. También puedes hacer una versión digital y usarla como fondo de pantalla de tu celular.

DE 4 A 6 PUNTOS

La 'journaler'

Las afirmaciones, los mantras y poner las cosas por escrito son clave para alcanzar la vida con la que sueñas. No importa cual sea tu técnica específica, lo más importante para manifestar con éxito es enfocarte en cómo te hará sentir alcanzarlo, ya sea conseguir un ascenso, tener estabilidad financiera o encontrar al amor de tu vida. Abre un diario y comienza a escribir.

DE 0 A 3 PUNTOS

La 'goal setter'

Si crees que los objetivos sin un plan son solo sueños, te sugerimos que definas con total claridad lo que deseas y que desgloses los pasos necesarios para hacerlo realidad. La clave es dividirlos en fases más pequeñas, definir las acciones necesarias para alcanzarlos y luego, trabajar metódicamente en completar esa lista. Ahora tus sueños están más cerca que antes.

Revisa tu puntuación:



SOLUCIONES: 1. a-1, b-0, c-2, 2. a-1, b-0, c-2, 3. a-1, b-0, c-2, 4. a-1, b-0, c-2.



POR MALÚ VALES

Tus *vibes* para 2026

Estamos a nada de empezar un nuevo año y los astros nunca nos dejan solas en esto, pues su magia nos guía para afrontar todo lo que 2026 pueda traer y encontrar tu ritmo. Aquí te cuento lo que las estrellas tienen en puerta para tu signo.

FOTOS: GETTY IMAGES

Signos de agua



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

2026 viene con oportunidades de sanar, de redefinir lo que es para ti hogar, de conectar con tus raíces y con tu mundo interior, con tus emociones. Analiza qué necesitas, qué debe cambiar y qué quieres construir, esto habla no solo de ti, sino también de parejas para buscar una comunicación más profunda y auténtica y así compartir lo que sientes, ya no te sirven temas superficiales ni conexiones que no te llenen. Es un año para buscar claridad, para sembrar y planificar, reflexionar y crecer, para crear bases sólidas y fuertes y tomar decisiones.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

El próximo año te ofrecerá transformaciones profundas, de tener más fuerza interna y salir regenerada, Escorpio. Este año te empuja a descubrir quién eres en realidad, qué ya no quieres y actuar con más claridad y consciencia. Los temas de hogar y raíces tendrán mucho peso, podrían haber cambios de hogar, mudanzas o temas con tu seguridad emocional. En el área de trabajo o profesional también habrá ajustes y rutas distintas a las que tienes.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Enfócate en autodescubrirte y poner nuevas estructuras y límites. En 2026 se te pide más responsabilidad, definirte y hacer que tus sueños tengan bases reales, pero al mismo tiempo tendrás procesos más profundos de intuición y espiritualidad que te guiarán. Será buen momento para organizar, establecer metas de largo plazo y ser más práctica con el dinero. No se trata solo de soñar, sino de planear, ejecutar y sostener. Tus ideas pueden ser geniales si las aterrizas. Cuidar tu equilibrio interno será importante; atenta al cansancio o confusión emocional, escucha a tu cuerpo, que muchas veces refleja lo que el alma vive.





Signos de tierra



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

Los inicios de 2026 te piden empezar a limpiar y soltar, hacer introspección y explorar tu mundo interior para dejar ir cargas emocionales que sostienes. Se trata de profundizar en ti misma, Tauro. Considera enfocarte en meditar, expresar y sentir todas esas emociones que tienes adentro. En amor y relaciones, una vez que sueltes, puede haber buenos momentos para crear proyectos en común y construir cosas importantes. Si estás soltera, buscarás conexiones más reales, que serán a largo plazo. Lo importante es comunicar lo que quieres y necesitas, y no conformarte.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Este año te traerá buena energía, lo importante es no sobrecargarte de cosas ni dejarte llevar por tu impulso de hacer y arreglar. Tendrás que priorizar el descanso, mantener tus hábitos y atención a la parte emocional. Encuentra un equilibrio entre cuerpo y mente. Será un año que te pide conectar con la autenticidad, mostrarte como eres y dejar de lado máscaras y escudos, eso te ayudará a tener mejores conexiones y relaciones. Buscarás más armonía, conversaciones más sinceras y profundidad, pero debes redefinir qué vínculos te nutren y cuáles debes soltar o ajustar.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

2026 aparece para ti como un año de madurar, consolidar y encontrar propósitos, Capri. Tus características (orden, disciplina y constancia) te ayudarán a conectar con ello, pero recuerda que también hay que incorporar fluidez, apertura y confianza en lo que no controlas. Es un año para crecer, pero con estabilidad, no tanto de cambios repentinos. Los primeros meses podrían sentirse algo lentos, pero tu disciplina es tu mejor aliada. Incorporar rutinas como caminar, meditar y estirarte pueden ser de gran ayuda para detenerte, descansar y cuidar de tu cuerpo y mente.

Signos de aire



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Para ti, Géminis, este 2026 trae muchos movimientos internos y externos: desde cambiar pensamientos limitantes o tu manera de comunicar y hablar, de cómo aprendes y hasta de cómo te conectas con los demás. Aunque para todos estos cambios, la vida te exige más presencia, disciplina y estructura, para que todo tenga solidez. Tu energía te ayudará a concretarlos, lo importante será diferenciar los momentos de empuje y los momentos en que necesitas pausar. Será clave cuidar del cuerpo y de la mente juntos y parar, pues tu signo tiende a pensar demasiado y a buscar todo el tiempo soluciones y opciones para todo. Será un año para conocerte mejor y transformarte.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

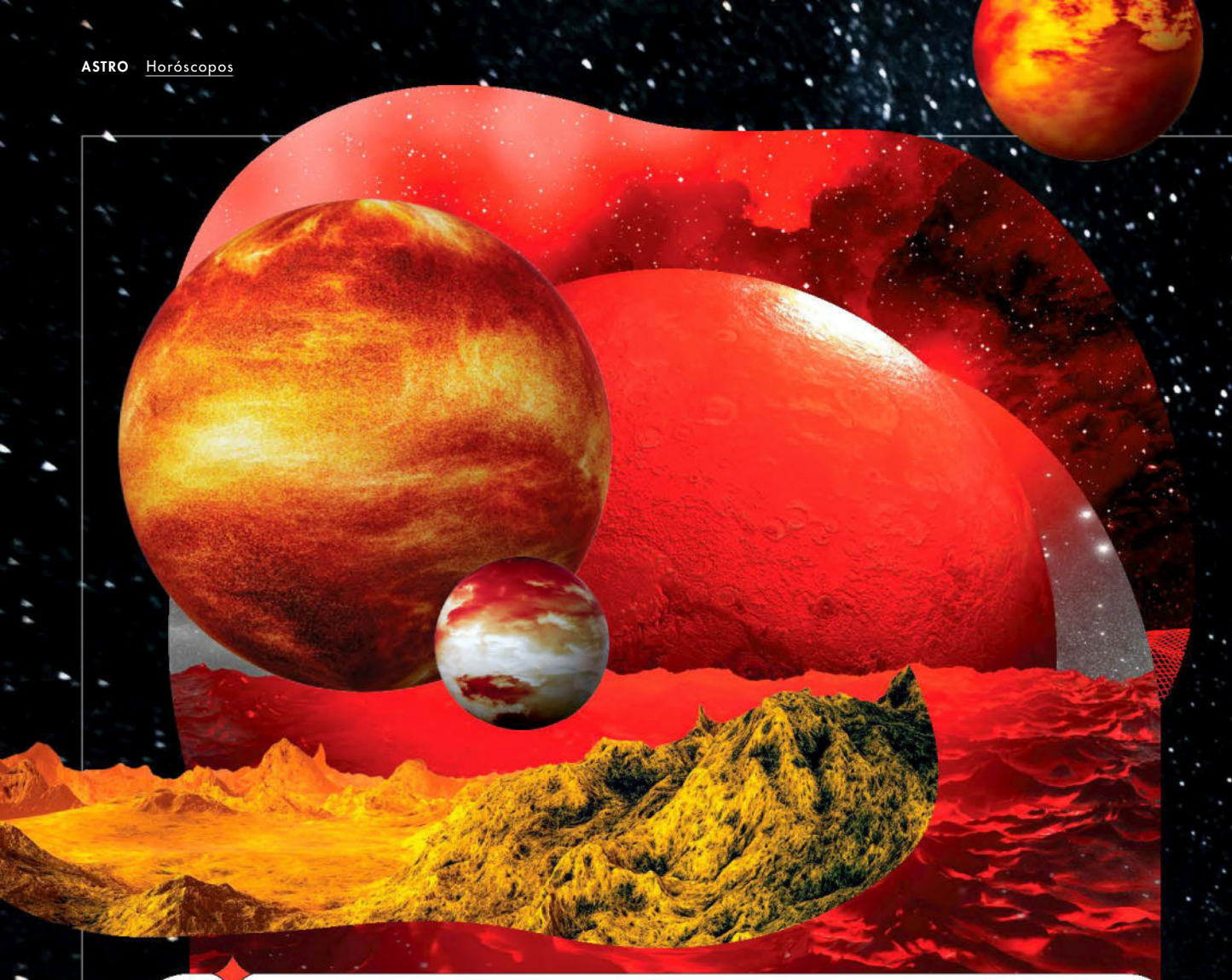
Este 2026 será un año significativo para ti, Libra, donde tus cualidades de equilibrio, diplomacia y conexión te invitan a tener más claridad en lo que quieres y en tus metas. Será un ciclo con oportunidades para crecer, pero también habrá lecciones que te piden poner más límites y estructuras con los otros y contigo misma. Habrá conversaciones importantes en las que puedas alinear tus expectativas y comunicar qué quieres en realidad, tanto en pareja como con socios. Tendrás que usar tu don para buscar el equilibrio y la armonía, pero no lo uses como excusa para no poner límites o evitar ciertas conversaciones difíciles.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Para ti, Acuario, 2026 aparece como un año de renovación, autenticidad y transformación. Tendrás la oportunidad de reinventarte, de cambiar quién eres desde adentro. Tus relaciones también pueden evolucionar hacia algo más auténtico o experimentar cambios significativos. Se presentan buenas oportunidades de conexión más real, no solo superficial. Es un año para ser más tú y atraer relaciones que te acepten tal cual eres: el mensaje es la autenticidad.



Signos de fuego



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Para ti, este será un año de transformación y de ser más introspectiva, sobre todo en temas de pareja y relaciones. Dejar de ser tan impulsiva y controlar la rabia es uno de los temas que necesitas trabajar para encontrar más estructura y ser más consciente en tu vida. Otros temas a enfocar son la transformación personal, la madurez y los nuevos comienzos. Pueden presentarse ascensos o nuevos puestos en los que podrías ser lideresa, así como también inicios de proyectos. Será un gran año para construir, planear, sembrar y liberar lo que ya no te sirve, Aries.



Leo

(23 julio - 22 agosto)

2026 luce como un año de ser vista y de crecimiento. Puede ser un periodo en el que brilles, pero debes contar con disciplina y tener muy claro qué quieres conseguir. Estás en posición de tomar más protagonismo, dirigir tus proyectos o empezar otros nuevos; podrías incrementar tus ingresos, pero también es importante respaldarte con estructura y planes. En cuanto a tus relaciones, no des por sentado nada: revisa, comunica y conecta a nivel auténtico, no solo superficial, pues podrían venir cambios que ayuden a las dos partes si hay equilibrio en lo que dan ambas partes y que ninguna se desgaste.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Para ti, Sagi, este año traerá una etapa de crecimiento, nuevos comienzos y despertar interno. Se abrirán puertas en lo personal y en lo profesional, pero para que lo nuevo entre, hay que soltar lo viejo. Enfócate en conocer qué te mueve: tus pasiones, conecta con tu creatividad y tus aspiraciones. Tus relaciones se benefician cuando expresas desde lo que te mueve y sientes. Planear viajes donde puedas abrir tu mente, conocer otras culturas y formas de vivir y pensar para inspirarte y ayudarte a crecer será importante.





Bio-Oil®
 Aceite para el
 Cuidado de la Piel
 125ml
 Producto especialista para
 cicatrices y estrías.

BULOVA

LEGENDARY SINCE 1875



SUPER SEVILLE
97B237



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.